

Принята  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №72  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 29.05.2018 №6

Учет мнения  
Совета родителей ГБДОУ №72  
от 29.05.2018 протокол № 3

Утверждена  
приказ от 29.05.2018 № 1-1-0  
заведующий ГБДОУ детский сад №72  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Базанкова Н.В.



**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре  
Карюк Татьяны Валерьевны

для работы в группах компенсирующей направленности для детей с тяжёлым  
нарушением речи  
(общим недоразвитием речи)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский  
сад № 72 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург,  
2018 год

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел рабочей программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОУ	5
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	5
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел рабочей программы</b>	<b>6</b>
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми	6
2.2.	Интеграция с другими образовательными областями	14
2.3.	Комплексно-тематическое планирование в группах компенсирующей направленности.	15
2.4.	Перспективный план работы по развитию основных движений	17
2.5.	Перспективное планирование проведения игр и упражнений	24
2.6.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников	28
2.7.	Организация и формы взаимодействия с родителями воспитанников	29
2.8.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	30
<b>3</b>	<b>Организационный раздел рабочей программы.</b>	<b>31</b>
3.1	Структура реализации образовательной деятельности	31
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	32
3.3	Учебный план	32
3.4.	Создание развивающей предметно- пространственной среды	34
3.5	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	34
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.	36
3.7	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	37
3.8	Приложение	38

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Цель	<p>- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелые нарушения речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников</p> <p>способствовать решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраст, приобщению детей к здоровому образу жизни.</p>
Задачи	<p><b>- Оздоровительные</b></p> <p>-охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма</p> <p>-всестороннее физическое совершенствование функций организма</p> <p>-повышение работоспособности и закаливание</p> <p><b>Образовательные</b></p> <p>-формирование двигательных умений и навыков</p> <p>-развитие физических качеств</p> <p>-овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</p> <p><b>Воспитательные</b></p> <p>-формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</p>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</p> <p>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</p> <p>-обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</p>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p>У детей 5-7 отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранный смысловой, логической памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.</p> <p>У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.</p> <p><b><i>Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления.</i></b></p> <p>Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно- логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.</p> <p>Кроме соматической ослабленности и замедленного развития локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в</p>

	<p>развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.</p> <p>Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.</p> <p>Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.</p> <p><b><i>У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:</i></b></p> <p>По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.</p> <p>По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).</p> <p>Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ОНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);  -Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);  -СанПиН 2.4.1.3049-13(постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г.)  -Образовательная программа дошкольного образования. адаптированная для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи), разработанная творческой группой ГБДОУ №72</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2018-2019 учебный год  сентябрь 2018- май 2019г.</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>- Развита двигательные навыки и умения детей, в соответствии с возрастными особенностями, координация движений; мелкая и крупная моторика  -Сформированы навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх  -Сформированы первичные знания о пользе здорового образа жизни и занятий физической культурой  -Сформирован интерес детей к занятиям физической культуры и спорту</p>

## 1.2. Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОУ

В образовательном учреждении функционирует 3 группы компенсирующей направленности:

Группа	Возрастной состав	Наполняемость детей	Группы здоровья
Подготовительная группа «Василёк»	6-7 лет	19 детей	II – 16 детей III – 1 ребёнок I – 2 ребенка
Старшая группа «Радуга»	5-6 лет	19 детей	II – 13 детей III – 2 ребёнка I – 3 ребенка
Старшая группа «Незабудка»	5-6 лет	19 детей	II – 14 детей III – 4 ребёнка

## 1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

*Л. И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду»*

### *Пояснительная записка*

Выбор парциальной программы «Физическая культура дошкольников» обусловлен важной ролью физической культуры в воспитании здорового ребенка. Физическое воспитание дошкольников играет важную роль во всестороннем развитии ребенка и представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе.

**Цель:** способствовать решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, приобщению детей к здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

1. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
2. Создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуации морального выбора, развивать нравственные качества, поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
3. Активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организацию специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания;
4. Побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;
5. Организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек; организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх имитационного характера.

#### **Целевые ориентиры реализации парциальных образовательных программ:**

*Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»*

- Развиты двигательные навыки и умения детей, в соответствии с возрастными особенностями
- Сформированы навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх
- Сформированы первичные знания о пользе здорового образа жизни и занятий физической культурой
- Сформирован интерес детей к занятиям физической культуры и спорту

При реализации Программы проводится педагогическая диагностика, которая предполагает составление *индивидуального образовательного маршрута*, для оценки индивидуального развития детей (поддержки ребенка, построение его образовательной траектории и профессиональной коррекции особенностей развития). Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанников, а также образовательным стандартом.

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

#### Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

связанной с выполнением упражнений; направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Становление ценностей здорового образа жизни, владение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек

Возраст	Задачи	Дидактические и методические пособия
5-6 лет	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.</p> <p>Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p><b>Ходьба и бег.</b> Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения.</p> <p>Обучать детей ходьбе в колонне.</p> <p>Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.</p>	<p>1 Маханева М.Д. Здоровый ребёнок. – М., АРКТИ, 2004.</p> <p>. 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. – М., Владос, 2005.</p> <p>3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика -синтез 2014.</p> <p>4. М.М.Борисова ,Малоподвижные игры и игровые упражнения– М., Мозаика -синтез, 2014.</p> <p>5.М.Ю.Картушина ,Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 1999.</p> <p>7. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в</p>

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч

детском саду. — М., Мозаика-Синтез, 2014.  
8. Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду-М.: Мозаика –синтез,2008  
9.Е.В. Вареник Занятия по физкультуре М.:ГЦ Сфера, 2008.  
10. Е.И.Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет Кинезиологическая и дыхательная гимнастики , комплексы утренних зарядок– Волгоград .:Учитель,2008.  
8. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб.: Детство- Пресс, 2008.  
9. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей от 3 до 7 лет. — СПб.: « Издательство « Детство- Пресс, 2011.

друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

***Ритмическая гимнастика.*** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

***Строевые упражнения.*** Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

***Общеразвивающие упражнения***

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической



скамейке. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

#### *Спортивные упражнения*

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

#### *Подвижные игры*

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечнососудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования. Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

	<p>Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.</p> <p>Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>	
<b>6-7 лет</b>	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).</p> <p>Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.</p> <p><i>Основные движения</i></p> <p><b>Ходьба и бег.</b> Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.</p> <p>Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью).</p> <p>Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Формировать навыки ходьбы по гимнастической</p>	<p>1 Маханева М.Д. Здоровый ребёнок. – М., Аркти 2004.</p> <p>2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. – М., Владос, 2005.</p> <p>3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика -синтез 2014.</p> <p>4. М.М.Борисова ,Малоподвижные игры и игровые упражнения– М., Мозаика -синтез, 2014.</p> <p>5.М.Ю.Картушина ,Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 1999.</p> <p>7. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>8. Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду-М.: Мозаика –синтез,2008</p> <p>9.Е.В. Вареник Занятия по физкультуре М.:ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>10. Е.И.Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет Кинезиологическая и дыхательная гимнастики , комплексы утренних зарядок– Волгоград .:Учитель,2008.</p> <p>8. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений</p>

скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.

Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2—3$  см) прямо и боком, по канату

( $d = 5—6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ( $h = 30—40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ( $h = 35—50$  см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и

(ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб.: Детство- Пресс, 2008.

9. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей от 3 до 7 лет. — СПб.: «Издательство «Детство-Пресс», 2011.

длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

*Строевые упражнения*

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитывать «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделением.

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

*Общеразвивающие упражнения*

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение

поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя;  
садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги;  
поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

#### *Спортивные упражнения*

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы).  
Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.  
Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

#### *Подвижные игры*

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

#### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни**

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

## 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Социально - коммуникативное развитие»	<p>создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем</p> <p>участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования</p>
«Познавательное развитие»	<p>активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</p>
«Речевое развитие»	<p>проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой</p>
«Художественно-эстетическое развитие»	<p>ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</p>

**2.3. Комплексно-тематическое планирование в группах компенсирующей направленности.  
Старшая группа компенсирующей направленности.**

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1-3	«Здравствуй, детский сад» (педагогический мониторинг детей);
	4	«Овощи»;
Октябрь	1	«Ягоды»
	2	«Фрукты»;
	3	«Грибы»
	4	«Золотая осень, деревья, кусты»;
Ноябрь	1	«Одежда, обувь»;
	2	«Посуда»;
	3	«Продукты питания»;
	4	«Поздняя осень, перелетные птицы»
Декабрь	1-	«Зима»;
	2	«Зимующие птицы»
	3	«Игрушки»;
	4	«Новый год»;
Январь	1	новогодние каникулы
	2	«Дом, квартира, мебель»
	3	«Электроприборы»;
	4	«Посуда продукты питания»
Февраль	1	«Транспорт, дорожная безопасность»
	2	«Мебель»;
	3	«День Защитника Отечества»;
	4	«Профессии»;
Март	1-	«8 марта – женский день»;
	2	«Семья»;
	3	«Рыбы»;
	4	«Ранняя весна»;
Апрель	1-	«Весна, первоцветы, птицы, животные весной»
	2	«Комнатные растения»
	3	«Космос»
	4	«Птицы весной»
Май	1-	«День Победы»;
	2	«Насекомые»;
	3	«День рождения Санкт - Петербурга»
	4	«Лето»;

**Подготовительная группа компенсирующей направленности.**

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1-3	Здравствуй, детский сад» (педагогический мониторинг детей);
	4	«Сад - огород»; «
Октябрь	1	«Грибы - ягоды»;
	2	«Ранняя осень, осенние цветы»;
	3	«Осень, хлеб, урожай»
	4	«Золотая осень, деревья, кусты в наших парках»;
Ноябрь	1	«Одежда, обувь, головные уборы»;
	2	«Домашние животные и птицы»;
	3	«Перелетные птицы»;
	4	«Дикие животные, их детеныши, подготовка зверей к зиме»
Декабрь	1-	«Зима, зимующие птицы»;
	2	«Хвойные деревья»;
	3	«Новый год»;
	4	«Народные промыслы, русский быт, народные праздники»;
Январь	1	новогодние каникулы;
	2	«Дом, квартира, мебель»;
	3	«Электроприборы»;
	4	«Посуда, продукты питания»;
Февраль	1	«Комнатные растения»;
	2	«Транспорт, профессии на транспорте, ПДД»;
	3	«День Защитника Отечества»;
	4	«Спорт»;
Март	1-	«Праздник бабушек и мам»;
	2	«Животные Севера»;
	3	«Животные жарких стран»;
	4	«Библиотека»;
Апрель	1-	«Весна, первоцветы, птицы, животные весной»
	2	«Космос, планета Земля»
	3	«Подводный мир»
	4	«Школа, школьные принадлежности»
Май	1-	«День Победы»;
	2	«Насекомые»;
	3	«День рождения Санкт - Петербурга»
	4	«Лето»;



## 2.4. Перспективный план работы по развитию основных движений

### Старшая группа компенсирующей направленности (сентябрь- декабрь)

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1) из шеренги в колонну 2) в 2 колонны 3) в два круга 4) по диагонали	1) в полуприседе 2) перекатом с пятки на носок 3) с задержкой на носке 4) с заданиями для рук	1) на носках 2) обычный 3) с выс.подним.колен 4) между предмет.	1) без предметов 2) с обручем 3) с гимн.палкой 4) со скакалкой	1) по гимн.скам.с закрыт, глазами 2) по гимн.ск.с поворотами 3) с движ.для рук 4) с остановками
X	1) "змейкой" 2) повороты напр.,напево 3) повороты на месте 4) повороты в движении	1) с хлопками 2) с закр.глазами 3) по накл .доске 4) через предметы	1) со сменой темпа 2) в медл темпе 3) в быстром темпе 4) со сменой ведущего	1) со скакалками 2) с обручем 3) без предм. 4) с гимн.палкой	1) ходьба по шнуру 2) с меш.на голове 3) спиной вперед 4) пристав.шаг с приседай.
XI	1) повороты на углах 2) из шеренги в колонну 3) в две колонны 4) по диагонали	1) в полуприседе 2) с задан.для рук 3) перекатом с пятки на носок 4) на носках	1) с выс.подним.колен 2) на носках 3) через предм. 4) между предмет.	1) без предметов 2) с гимн.скамейкой 3) без предм. 4) с обручем	1) шаг на всей ступне 2) продвиг.вперед 3) полуприседание 4) кружение
XII	1) повороты на углах 2) из шеренги в колонну 3) повороты напр.,налево	1)свыс.подним.бедер 2) на пятках 3) в полуприседе 4) по накл .доске	1) с выс.подним.колен 2) в медл .темпе 3) в быстром темпе 4) в быстром темпе	1) без предметов 2) с мячом 3) с лентами 4) без предм.	1) полуприседание 2) по гимн.ск.с остановкам! 3) с движ-для рук 4) по накл .доске

### Старшая группа компенсирующей направленности (январь-май)

	Прыжки	Метание	Лазание
I	1) в длину с места 2) в длину с места (80-90 см) 3) через 5-6 предм. 4) в длину с места	1) вдаль прав.и лев.рукой из-за головы 2) в горизонт, цель 3) перебрас.мяча друг другу стоя из-за головы 4) перебрас.мяча снизу	1) по наклон .доске и скатывай, с нее 2) по накл .доске и переход на гимн.стенку 3) подлезание под дугу боком 4) по гимн.стенке с изм.темпа
II	1) в длину с места перепрыг. через линии 2) через скакалку 3) в глубину 4)подпрыг.доставая до предм.	1) перебрас.мяча друг другу через сетку 2) элементы 3) прокат.мяча между предм. 4)брос.вверх,о землю и ловля	1) на четвер./голкая головой мяч по скам. 2) подлез.под дуги 3) полз.по гимн.скам.с изм.темпа 4) по-пластунски "змейкой"
III	1) вверх с 3-4 шагов 2) до предмета 3) через скакалку 4)через 5-6 предм.на 2-х ногах	1) перебрас.мяча друг другу 2) перебрас.из прав.руки в левую 3) перебрас.в движении 4) метание в цель	1) полз.по-пластунски 2) вис.на гимн.стенке с подниманием ног 3) вис.на гимн.стенке с разведением ног в стороны
IV	1) через 5-6 предм. 2) вспрыгивание 3) через скакалку 4) в высоту с места	1) перебрас.мяча из руки в др. 2) прокат.мячей ногой друг другу 3) прокат.друг другу в ворота 4) перебрас.из-за головы	1)перелез.через лесенку.пос-тавленную боком 2) пролез.в обруч 3) вис.на гимн.ст.,подним.ноги 4)вис.,разводя ноги в стороны
V	1) в длину с разбега 2) в длину с разбега на гимн, мат 3) в длину с разбега	1) перебрас.мячей снизу 2) метание на дальность 3) метание на дальность	1)пролез.в обруч без помощи рук 2) подтяг.на скамейке 3) вис.на гимн.стенке.подни-мая ноги

**Старшая группа компенсирующей направленности (январь-май)**

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
I	1) перестроен.в кол.по 3-4 2) построение в круг 3) размыкание смыкания 4) перестроение в пары	1) имитация х-бы ножницы 2) широкий шаг 3) с длинным шнуром 4) приставной шаг 5) перекатом с пятки на носок	1} высоко поднимая колен. 2) со шнуром 3) "змейкой" 4) со сменой напр.по сиги. 5) со сменой ведущего	1) с мячом 2) со скакалкой 3) со скакалкой 4) с гимн.палками	1)ход.по скам. перекидывай мяч из руки а руку 2) по скам.раскладывая предметы 3)ход.погимн.скам.с закрытыми глазами
II	1) из шеренги в колонну 2) из шеренги в круг 3) в два круга 4) по диагонали	1) в полуприседе 2) перекал.с пятки на носок 3) с заданиями 4) с закрытыми глазами	1) приставным шагом 2) со сменой направл. 3) "змейкой" 4)состан.посигналу	1) со скакалкой 2) с обручем 3) без предм. 4) с мячом	1)ход.сперешаг.предм. 2) беге мячом 3)между преду. 4) ход.по скам.с 2 мячами
III	1) в круг 2) в три колонны 3) повороты напр.,налево 4) в две шеренги	1) приставным шагом 2)на 4 счета с изменен.зад. 3) со сменой ведущего 4)с остан.посигналу	1) "змейкой" 2) с выс.подним.колен 3) спиной вперед 4)с остан,посигналу	1) без предм. 2} со скакалкой 3) с обручем 4) с лентами	1)по гимн.скау.с закр.глаз, 2) с поворотами 3)пристав.шагсприс.по скамейке 4) с мешочком на голове
IV	1) шеренга 2) в 2-3 колонны 3) повороты напр., налево 4) в две шеренги	1)пружинящий шаге носка 2) выпадами 3) спиной вперед 4) приставной шаг	1) по сигн.с измен.напр. 2) к заданному месту 3) С ПОДСКОКОМ 4) приставным шагом	1) с мячом 2) с гимн.палкой 3) без предм. 4) со скакалкой	1) прыжки на 2-х ногах по гимн.скам. 2) на одной ноге 3) ходьба с предм. 4) на одной ноге
V	1) построен.в 3-4 колонны 2) размыкание 3) смыкание 4)перестроение в пары	1) обычная ходьба 2) парами 3) широким шагом 4) с выпадами	1) на носках 2)сзакрыт.гпазами 3) спиной вперед 4) с препятствиями 5) на время	1) с лентами 2) без предм. 3) в парах 4) с мячом	1)ход.с мешочком на голове 2) "змейкой" 3) с закрыт,глазами 4)ходьба с поворотами

**Подготовительная группа компенсирующей направленности (сентябрь- декабрь)**

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1) самост.постр.в колонну 2) самост.постр. парами 3) постр.в несколько кол. 4) постр.в шеренгу	1) в разных построениях в колонне 2) парами 3) обычная 4) в шеренге	1) стремительный 2) сгибая ноги в коленях 3) спиной вперед 4) через препятствия	1) без предм. 2) с лентами 3) с флагами 4) с мячом	1) по гимн.скам.приставн. шагом 2) неся мешочек с песком на спине 3) приседая на 1-ой ноге 4) перешагивая гимн.палки
X	Сравнение в шеренге 2) равнение в колонне 3) постр.в круг 4) перестр.из 1 круга в 2-а	1) в полуприседе 2) в приседе 3) выпадами 4) спиной вперед	1) спиной вперед 2) со скакалкой 3)сочетать бег с прыжками 4) в спокойном темпе	1)с обручем 2) без предм. 3) с гимн.скам. 4) с гимн.палками	1) по узкой стороне гимн, скам.прямо 2)-«- боком, 3) стойка на 1-ой ноге 4) стойка на 1 ноге на кубе
XI	1) повороты напр.,налево 2) расчет на 1 и "2" 3)перестр.из 1 шеренги в 2 4) повороты на углах	1) в кругу 2) в шеренге 3) с задан .для рук 4) с закр.глазами	1) через препятствия 2) с мячом 3) по доске 4) из положения сидя	1)парами 2) со скакалкой 3) с обручем 4) с мячом	1)балансирув.на набивном мяче 2) стойка на 1 ноге с закр. глазами 3) подпрыгив.на гимн.скам.
XII	1) размыкание 2) смыкание 3) остановка при ходьбе 4) равнение в шеренге	1)парами 2) с задан .для рук 3) скрестным шагом 4)приставной шаг	1) сочетая с прыжками 2) с преодол.препятствий 3) в среднем темпе 4) челночный бег	1) без предм. 2) с обручем 3) с лентами 4) без предм.	1) приседая на 1 ноге 2) делая хлопок под ногой 3) по узкой стор.гимн.скам. 4) кружиться с закр.глаз.

**Подготовительная группа компенсирующей направленности (сентябрь- декабрь)**

	Прыжки	Метание	Лазание
IX	1) подпрыг.на 2-х ногах 2) ноги скрестно 3) с продвиж.вперед 4) перепрыг.через веревку	1) брос.мяча вверх, об пол, ловля его 2) перебрас друг другу снизу 3) через сетку 4) метание в цель	1) ползание на четвереньках по гимн.скамейке 2) полз.по гимн.скам.на животе 3) ползание по гимн.скам.на спине 4) прополз.под гимн.скам.
X	1) прыжки на 1 ноге 2) выпрыгив.вверх из приседа 3) подпрыг.на месте.с разбега с целью достать предмет 4) через скакалку	1) метание в цель 2) из одной руки в другую 3) бросок в цель из разных и.п. 4) метание в гориз.цель	1) лазание по гимн.стенке 2) переходить с пролета на пролет 3) лаз.по гимн.стенке в медл. темпе 4) —" —" — с измен.темпа
XI	1) через скакалку 2) прыгать через обруч 3) прыжки в длину 4) прыжки в длину с разбега	1) перебрасывание .мячи друг другу 2) метание на дальность 3) из 1-ой руки в другую 4) из положения сидя	1) лаз.по гимн.стенке.сохраняя координацию 2) полз.по скам.на животе 3) полз.по скам.на спине 4) подлез.под гимн.скам
XII	1) с продвиж.вперед 2) прыжки на 1-ой ноге 3) через веревку вперед- назад 4) прыжки в длину с места	1) перебрасывание друг другу из положения сидя 2) метание вдаль 3) метание в гориз.цель	1) на четв.по скамейке 2) пролез.под несколькими скамейками 3) лаз.по гимн.стенке с измен. темпа

**Подготовительная группа компенсирующей направленности (январь- май)**

	Сторевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
I	1) расчет на "1" и "2" 2) из 1 шеренги в две 3) в три колонны 4) повороты напр..налево	1) с мячом в руках 2) со сменой положен.рук 3) с ритмичн. притопывай. 4) с обручем	1) с мячом 2)высоко поднимая колени 3) с захлестом голени 4) врассыпную	1) с мячом 2) с обручем 3) со скакалкой 4) без предм.	1) ходьба по нимн.скам.с мячом 2) с поворотами вокруг себя 3) по скам.бег с обручем
II	1) перестроение в 4 кол. 2) из одного круга в два 3) повороты вправо.влево 4) размыкание	1) с перешагив.скакалок 2) с ритм.хлопками 3) -<<- шагом 4) с задан.по сигналу	1) со скакалкой 2) мелкими шагами 3) бег на носках 4) "змейкой"	1) со скакалкой 2) с гимн.палкой 3) без предм. 4) с мячом	1) ходьба по гимн.скам.с перешаг.предм. 2) навстречу друг другу 3) бег по скам. 4) спрыгив.в обознач.место
III	1) самост.перестр.в круг 2) в два круга 3) равняться в колонне 4) равняться в шеренге	1) приставн.шагом вперед 2) с задан.для рук 3) выпадами 4) спиной вперед	1) обычный бег.чередую с ходьбой спиной вперед 2) "змейкой" 3) спиной вперед 4) со сменой ведущего	1) со скакалкой 2) без предм. 3) с мячом 4) с гимн.палкой	1) по гимн.скам.приставным шагом 2) приседая 3) по гимн.ск.,ловернувшись кругом 4) подпрыгивая
I V	1) перестр.из 1 кол.в две 2) повороты напр.,налево 3) расчет на 1 и 2 4) из шеренги в круг	1) по узкой дорожке с зад. для рук 2) парами на носках 3) в глубоком приседе 4) скрестным шагом	1)с останов.по сигналу 2) спиной вперед 3) "змейкой" 4) преодолевая препятств.	1) без предм. 2) с гимн.палкой 3) парами 4) с мячом	1) ходьба по гимн.скам. прист.шагом чек с песком на спине 3) приседая на 1 ноге вперед 4) хлопок пол ногой
V	1) самост.перестр.в круг 2) из шеренги в колонну 3) в 3 колонны 4) по диагонали "змейкой"	1) прист.шаг назад.вперед 2) скрестным шагом 3) перекатом с пятки на носок 4) ходьба шеренгой	1) высоко подним.колени 2) со сменой ведущего 3) с захлестом голени 4) со сменой направл.	1) с мячом 2) с лентами 3) с гимн.палкой 4) без предм.	1) подпрыгивать, стоя на скамейке 2) по узкой стороне 3) кружиться с закр.глазами 4) стойка на наб.мяче

**Подготовительная группа компенсирующей направленности (январь- май)**

	Прыжки	Метание	Лазание
I	1) на 2-х ногах 2) с зажатым мячом между ног 3) с продвиж. вперед 4) через обручи	1) ввертик. цель 2) в обруч 3) мячи баскетб. в корзину 4) элементы футбола	1) по-пластунски до ориентира 2) ползание, прокатывая мяч перед собой 3) по-пластунски под шнуром
II	1) на месте через корот. скакал. 2) через скакал. между предм. 3) через скакалку на месте 4) бег до ориентира, прыжок через скакалку	1) малого мяча в вертикал. цель 2) брос. мяча вверх. о землю и ловля его 3) ловля 1-ой рукой 4) брос. мяча из положения сидя "по-турецки"	1) начеть. по скам. 2) на животе 3) на спине 4) по гимн. скам.
III	1) в длину с разбега 2) перепрыгивая на 1 ноге через линию 3) в длину с места 4) прыгать через скакалку	1) мяч через сетку 2) перебрас. из-за головы 3) бросать сидя 4) стоя на коленях	1) подлез. под дугу 2) с пролета на пролет гимн. ст. 3) влезать на гимн. ст. и быстро спускаться 4) пролез. под неск. пособиями
IV	1) прыжок в длину с разбега 2) на 1 ноге через линию 3) выпрыг. вверх из присеста 4) подпрыгив. с целью достать	1) бросать мяч вверх. о землю и ловля его 2) перебрас друг другу из-за головы 3) метание в цель 4) метание вдаль	1) висеть на гимн. ст., ноги под углом 90 градусов 2) проплз. под гимн. скам. 3) ползать по гимн. скам. на спине 4) висеть на гимн. стенке
V	1) с разбега в высоту 2) через скакалку 3) через обруч 4) вспрыгив.	1) бросок мяча вверх с хлопком 2) стоя на коленях перебрас. 3) метание вдаль 4) метание в цель прав. и лев. рукой	1) по гимн. скам. на животе, на спине 2) под гимн. скам. 3) с пролета на пролет 4) по-пластунски

## 2.5. Перспективное планирование проведения игр и упражнений в группах компенсирующей направленности

### Старшая группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра (тематическая) или игровое упражнение	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
Сентябрь	1-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	2-я			«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	
	3-я	Комплекс №1	Деревья, кустарники	«Осень золотая»	«Ветер и желтые листочки»	«Улетают журавли»	«Осенний букет»
	4-я	Комплекс №	Овощи	«Как-то вечером на грядке»	«Посади и собери урожай»	«Репка»	«Съедобное — несъедобное»
Октябрь	1-я	Комплекс №	Ягоды	В лесу	«Ягода малина»	«Калинка малинка»	«По ягоды»
	2-я	Комплекс №	Фрукты	В саду	«Во садочке»	«Наберём яблок»	«Яблонька»
	3-я	Комплекс №8	«Осень»	«До свидания, осень!»	«Снежки»	«Прощаемся с осенью»	«Зима на пороге»
	4-я	Комплекс №	Лес	«В лесу»	«На поляне выросли грибы»	«Ягоды и грибы»	«Калинка-малинка»
Ноябрь	1-я	Комплекс №	Продукты	«Весёлая разминка»	«Собери баранки»	«Каравай»	«Я пеку, пуку, пеку,»»
	2-я	Комплекс №3	Одежда	«Поход»	«Забавные шляпы»	«Что купили в магазине»	«Чтоб не мерзнуть никогда»
	3-я	Комплекс №9	Обувь	«Валенки, валенки»	«Ваня в валенках гулял»	«Пришла снежная зима»	«На опушке»
	4-я	Комплекс №2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
Декабрь	1-я	Комплекс № 9	Зима	«К нам пришла зима»	«Зима»	«Пришла зима»	«Вот она — идет сама долгожданная Зима!»
Декабрь	2-я	Комплекс №4	Птицы	«Улетели птицы в дальние края»	«Сокол и голуби»	«Десять птичек стайка»	«Летает- не летает»
	3-я	Комплекс №	Игрушки	«Барышни, зверюшки – забавные игрушки»	«Весёлые матрёшки»	«Ай, люли, ай, люли»	«Петрушка»
	4-я	Комплекс №12	Новый год	«Что за чудо -Новый год!»	«В зимнем парке карусели»	«К нам приходит Новый год*».	«Что висит на елке»



Январь	2-я	Комплекс №7	Домашние животные	«Щенячий футбол»	«-Веселая собачка»	«Котята»	«Кошка»
	3-я	Комплекс №6	Дикие животные	«Мишка в гости приглашает»	«Хитрая лиса»	«По лужайке скачут зайки»	«Грустный зайка»
	4-я	Комплекс №	Блокада Ленинграда	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
Февраль	1-я	Комплекс №16	Русские народные сказки	* Сестрица Аленушка и другие»	«Заря»	«Сказочная зарядка»	«Баба Яга»
	2-я	Комплекс №15	Транспорт	«В гости с мамой»	«Займи свободную машину»	«Самолёт»	«Угадайте, угадайте!»
	3-я	Комплекс №20	Армия Защитники Отечества	«Аты-баты, шли солдаты»	«Веселая маршировка»	«Пограничник на границе...»	«Ловкие солдаты»
	4-я	Комплекс №22	Детский сад, Профессии	«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»	«Поможем повару!»	«Маленькие прачки»	«Что нам делать, покажи»
Март	1-я	Комплекс №21	Праздник мам и бабушек.	«Поздравляем с праздником!»	«Букет»	«Праздник мам»	« Было у мамочки десять детей»
	2-я	Комплекс №	Семья	«Мамин день»	«Солнышко и дождик»	«Как у нашей мамы руки...»	« Каравай»
	3-я	Комплекс №7	Посуда	«Обед мы с бабушкой сварили»	«Чашки, ложки, самовары»	«Трали-вали»	«Звонкие ложки»
	4-я	Комплекс № 10	Мебель	«Новоселье»	«Погрузи мебель в машину»	«Очень скоро...»	«Займи свободный стульчик»
Апрель	1-я	Комплекс №23	Весна	«На поляне кутерьма»	«Зима и весна»	«Приходи, весна!»	«Путаница»
	2-я	Комплекс №26	Космос Планета Земля	«Космонавтами мы станем»	«Земляне и инопланетяне»	«Мы мечтаем»	«Земля и Луна»
	3-я	Комплекс №	Рыбы	«Рыбы в море»	«Рыбки и рыболов»	«Рыбки и акула»	«Рыбки»
	4-я	Комплекс №24	Комнатные растения	«В группе на окошке»	«Цветные горшочки»	«Наши дежурные»	«Роза, фиалка, кактус»
Май	1-я	Комплекс №29	Праздник Победы	«Юные защитники»	«Мы — ребята-дошколята! »	«Мы всегда играем дружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №31	Насекомые	«Муравьишка -муравей»	«Медведи и пчелы»	«Добрый жук»	«Кузнечики, пчелы, жуки»

	3-я	Комплекс №30	Первоцветы	«Разноцветная полянка»	«Найди свой цветок»	«Колокольчик»	«Где растёт колокольчик?»
	4-я	Комплекс №19	Санкт –Петербург	«Прогулка по городу»	«Разгрузите корабли»	«Дивный город Петербург*»	«Найди свой остров»

### Подготовительная группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра, или игровое упражнение, или игра-эстафета (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности
Сентябрь	1-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	2-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	3-я	Комплекс №3	Овощи	«Урожай*»	«Огурец, помидор и капуста»	«Овощи»	«Огород»
	4-я	Комплекс №3	Фрукты	«Урожай*»	«Яблоки, груши и сливы»	«Фрукты»	«Сад»
Октябрь	1-я	Комплекс №2	Ягоды. Грибы	« Как хорошо, как весело»	«Ежик в лесу»	«По грибы»	«Мухомор»
	2-я	Комплекс № 1	Хлеб ,урожай	«Полюшко»	«Птицы и пугало»	«Руки человека»	«Поле пройдем»
	3-я	Комплекс №4	Деревья	«Осенью в парке»	«Найди свое дерево»	«Деревья осенью»	«Берёзка»
	4-я	Комплекс № 1	Осень	«Что же это? Это — осень»	«Не намочи ног»	«Осенью в саду»	«Осень наступила» Назови дерево
Ноябрь	1-я	Комплекс №2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
	2-я	Комплекс №7	Домашние животные и птицы	«Щенячий футбол» «Крыльями помашем»	«-Веселая собачка» «Гуси-гуси»	«Котята» «Петухи»	«Кошка» «Курочки и цыплята»
	3-я	Комплекс №4	Птицы перелётные	«Улетели птицы в дальние края»	«Сокол и голуби»	«Десять птичек стайка»	«Летает- не летает»
	4-я	Комплекс №8	Дикие животные	«В зоологическом саду»	«Забавные лисята»	«У всех своя зарядка»	«У белки в дупле»

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра, или игровое упражнение, или игра-эстафета ( тематическая )	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности
Декабрь	1-я	Комплекс №9	Зима	«Белоснежная Зима»	«Стоп!»	«Первый снег»	«Зима-невидимка»
	2-я	Комплекс №23	Птицы	«Гули- гуленьки»	«Птички в гнёздышках»	«Птички»	«Гуленьки»
	3-я	Комплекс №14	Зимние забавы. Крещенские забавы	«Чудесный день»	«Быстрые сапки»	«Лесная прогулка»	«Веселые друзья»

	4-я	Комплекс №12	Новый год Пожарная безопасность	«В зимнем лесу»	«Новогодние шары»	«Дед Мороз»	«Не урони снежки»
Январь	2-я	Комплекс №	Бытовая техника, интерьер квартиры	«Мы в квартире»	«Отгадай, что это»	«Выбираем технику»	«Кто чем работает»
	3-я	Комплекс №	Посуда. Продукты питания	«Обед мы с бабушкой сварили»	«Чашки, ложки, самовары»	«Каравай»	«Звонкие ложки»
	4-я	Комплекс №	Блокада Ленинграда	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
Февраль	1-я	Комплекс №27 №28	Сказки	«Путешествие в сказку» «Терем -теремок»	«Невод и золотые рыбки» «Багаж»	«Рыбки золотые» «В зоопарке»	«Подскажи словечко» «Весёлая пантомима»
	2-я	Комплекс №	Дорожная безопасность.	«Гимнастика для водителей»	«Водители на дороге»	«Машины»	«Найди свою машину»
	3-я	Комплекс №20	День защитника Отечества	«Мы — моряки»	«Ловкие солдаты»	«Слава армии родной»	«Конники-наездники»
	4-я	Комплекс №	Спорт	«Весёлая зарядка»	«Футболисты»	«Забрось мяч»	«Отгадай кто это?»
Март	1-я	Комплекс №21	Мамин праздник. Семья. Весна	«Поздравляем с праздником!»	«Букет»	«Праздник мам»	Собери букет
	2-я	Комплекс №21	Весна	«С утра сияет солнышко»	«Платки»	«Весна пришла»	«Тюльпан»
	3-я	Комплекс № 17	Животные Севера	«Кто живет на Севере»	«Олени в тундре»	«Три пингвина»	«Медвежья зарядка»
	4-я	Комплекс № 18	Жарких стран	«Джунгли»	«Ловцы и обезьяны»	«Через джунгли»	«Попугай»
Апрель	1-я	Комплекс №6	Народные промыслы	«Барышни, зверюшки – забавные игрушки»	«Весёлые матрёшки»	«Ай, люли, ай, люли»	«Петрушка»
	2-я	Комплекс №26	Космос	«Мы пришли на космодром»	«Разноцветные планеты»	«Вместе веселей»	«Космический ветер»

	3-я	Комплекс №31	Скоро в школу!	«Скоро в школу!»	«Перемена»	«Первый раз в первый класс»	«Замечательный класс»
	4-я	Комплекс №16	Животный мир морей и океанов	«Обитатели морей и океанов»	«Мы — веселые дельфины»	«Морское путешествие»	«Море волнуется»
Май	1-я	Комплекс №	День победы	«Юные защитники»	«Мы –ребята дошколята!»	«Мы всегда играем дружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №30	Насекомые и пауки	«На лесной полянке»	«Паук и мухи»	«Бабочки весной»	«Шмель»
	3-я	Комплекс №	Цветы	«На клумбе»	«Хоровод цветов»	«Букет»	«Колокольчик мой»
	4-я	Комплекс №24	Город Санкт - Петербург	Любимый Петербург	«Весною в городе»	«На Неве»	«В Летнем саду»

**2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи)**

**Физическое развитие**

- Развивать быстроту и общую выносливость, желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения.
- Формировать первоначальные представления о разнообразии спортивных игр и упражнений.
- Закрепить умение легко ходить и бегать; бегать, энергично | отталкиваясь от опоры.
- Учить ходить по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сохранять равновесие.
- Учить сочетать размах с броском при метании.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

**Показатели физической подготовленности**

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м	30,6 – 25,0		
	120м		35,7 – 29,2	
	150м			41,2 – 33,6

**2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями воспитанников  
Примерный тематический план праздников**

Месяц	События	Форма проведения
Сентябрь	«День знаний»	Праздник
	«Карлсон в большом городе»	Спортивное развлечение
Октябрь	«Весёлые старты»	Спортивный досуг
Февраль	«Мы brave солдаты»	Спортивно- праздник
Апрель	«Вокруг земли»	Спортивное развлечение
Май	Петербург любимый город »	Спортивное развлечение
	«День защиты детей»	Спортивное развлечение

**Консультации для родителей по физическому развитию  
на 2018-2019 год**

месяц	Название	Материал
IX	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Литература
X	«Физическое воспитание детей в семье»	Литература
XI	«Помогите ребенку расти здоровым!»	Литература
XII	«Игры в выходные дома»	Литература
I	«Выходные с пользой для здоровья»	Литература
II	«Начальное ознакомление детей со спортом»	Литература
III	«Инвентарь и место для занятий»	Литература
IV	«Спортивный уголок дома»	Литература
V	«Десять советов по укреплению физического здоровья детей»	Литература

## 2.8. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

*Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»*

**Содержание:** В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагог целенаправленно организывает образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### ***Осуществление образовательного процесса***

Для разучивания и закрепления двигательных навыков и умений используются различные методы и приёмы. Важную роль в этом играет взаимодействие инструктора по физической культуре, воспитателя и детей.

Занятия могут быть фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, тренировочные, игровые.

Важное значение имеет развивающая предметно - пространственная среда в зале. Для осуществления образовательного процесса необходимы интересные спортивные атрибуты.

используются следующие *методы и формы*: игровые занятия, досуги, праздники, развлечения, совместные мероприятия с родителями.

Используются следующие *технологии*: игровые, здоровьесберегающие, компьютерные.

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии, методы	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>Праздники-.....</p> <p>Спортивные развлечения-.....</p> <p>Другие формы совместной деятельности- - разные виды занятий по физической культуре;</p> <p>- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;</p> <p>- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);</p> <p>- самостоятельная двигательная деятельность детей;</p> <p>- занятия в семье.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах (использование атрибутов из спортивного уголка, атрибуты для подвижных игр в группе и на улице )</p>	<p>Старший возраст- игровая, коммуникативная, двигательная</p> <p>Используемые технологии:</p> <p>Кинезиологические упражнения, здоровьесбережение, элементы ритмопластики, упражнения на оборудовании «Тиса», логоритмика, элементы дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики.</p> <p><i>Наглядные методы</i>, к которым относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация (подражание);</li> <li>- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</li> <li>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);</li> <li>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</li> </ul> <p>2. К <i>словесным методам</i> относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.</p> <p>3. К <i>практическим методам</i> можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.</p>	<p>Наблюдение за детьми в процессе занятия, запись в тетради взаимосвязи со специалистами и, рекомендаций</p>

### **3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями на 27.08.2015г.)

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе)

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю(одно из них на воздухе).

### **3.3. Учебный план**

#### **Общее количество занятий в разных возрастных группах**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Количество занятий (общее)</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	25 мин.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	30 мин.



## Расписание физкультурных занятий на 2018- 2019 учебный год

День недели	Физкультурные занятия	Совместная деятельность на улице по физическому развитию	Досуги	Работа с воспитателями родителями
понедельник	Капелька 9.00.-9.15 Кроха 9.20-9.30 Солнышко 9.35-9.55 Колокольчик 10.00 -10.25 Радуга 10.30-10.55	Мотылёк 11.00-11.30	Все группы 1 раз в месяц Карюк Т.В. В группе <b>Четверг</b> <b>1 неделя</b>	13.00- 13-30
вторник	Семицветик 9.00.-9.25 Ромашка 9.30 -9.45 Теремок 9.50- 10.10 Василёк 10.15-10.45	Незабудка 11.00- 11.25	Капелька 15.45-16.00 Теремок 16.05-16.25 Радуга 16.30-16.55 <b>2.неделя</b>	13.00- 13-30
среда	Солнышко 9.00-9.20 Звёздочка 9.25-9.35 Теремок 9.40– 10.00 Колокольчик 10.05-10.30 Семицветик 10.35-11.00	Ромашка 11.00-11.15 Радуга 11.20 -11.45	Семицветик 15.50-16.15 Колокольчик 16.20-16.55 <b>3 неделя</b>	
четверг	Мотылёк 9.00-9.30 Капелька 9.35-9.50 Незабудка 9.55-10.20 Василёк 10.25-10.55	Солнышко 11.10-11.25	Василёк 16.10-16.40 <b>4 неделя</b> Мотылёк 15.45-16.15 Незабудка 16.20-16.45	13.00- 13-30
пятница	Мотылёк 8.55-9.25 Ромашка 9.30-9.45 Незабудка 9.50-10.15 Радуга 10.20-10.45	Теремок 10.50-11-10 Капелька 10.50-11.05 Семицветик 11-10-11.35 Колокольчик 11-10-11.35 Василёк -11.35- 12.05	<b>Среда</b> Ромашка 15.45-16.00	13.00- 13-30

### Режим двигательной активности воспитанников в ГБДОУ № 72

Виды двигательной деятельности	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Утренняя гимнастика	8-10 мин	10-12 мин
Непрерывная образовательная деятельность (развитие движений, физическое развитие)	25 мин	30 мин
Динамические переменки	10 мин	10 мин
Физкультминутки	3-4 мин	3-4 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ( 2 раза в день)	40 мин	50 мин
Индивидуальная работа по развитию движений( 2 раза в день)	40 мин	50 мин
Экскурсии по участку	30 мин 2 раза в месяц	35 мин 2 раза в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	70 мин	80 мин
Досуг по физической культуре	25 мин	30 мин
Гимнастика после сна( комплексы гимнастик)	8-10мин	10 мин
Спортивный праздник	45-50 мин 2-3 раза в год	50-60 мин 2-3 раза в год
Самостоятельна двигательная деятельность в группе	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25-30 мин	2-3 раза в год 25-30 мин
День здоровья	2 раза в год	2 раза в год
Итого :	5- 6часа	6 - 7часов

### 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

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

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

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

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы музыкально- спортивный зал и площадка на улице с различным спортивным инвентарем.

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

В ДОУ созданы все условия для физического развития детей, как в музыкально- спортивном зале, так и на спортивном участке:

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

1. Информационная папка (для каждой группы);
2. Музыкально -спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
3. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием;
4. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### Перечень спортивного оборудования

№	Наименование	Размеры, масса	Количество , шт.
1	Гантели детские	-	-
2	Набор модулей «Альма»	-	22 предмета
3	Мячи -хоп	-	20
4	Дорожка массажная Со следочками	длина – 150 см длина-200 см	2
5	Доска гимнастическая	длина – 180 см ширина – см	1

6	Доска ребристая	длина – 180 см ширина – 30 см	1
7	Дуга	высота – 50 см высота – 40 см	1 1
8	Канат из х/б волокна Канат из синтетического волокна	длина – 600 см длина – 400 см	1 1
9	Спортивный комплекс «Тиса»		1
10	Кубики		40
11	Кегли	-	40
12	Кольцеброс набор	-	10 колец
13	Набор «Кузнечик»		средний
14	Куб деревянный малый	20 см	4
15	Лента короткая	длина – 50 см	20
16	Ключки пластиковые		2
17	Ракетки теннисные пластиковые		4
18	Ракетки для бадминтона		3 набора
19	Маты	длина – 120 см высота – 10 см раскладной ,длина –150 см высота – 10 см раскладной, длина 150см. высота 20 см.	1 1 1
20	Мешочек с песком малый	100 г	6
21	Мишень подвесная	50*50*1,5 см	1
22	Мячи большие средние	диам. – 10-12 см диам. – 6-8 см	8 34
23	Мячи набивные	1 кг Диам.30 см.	1 2
24	Обруч малый большой	диам. – 50 см диам.- 100 см	18 25
25	Палка гимнастическая	длина – 78см	30
26	Палка длинная	длина – 1,10 см	2
27	Скакалка длинная короткая	длина – 2,4 см длина – 1,8 см	2 15
28	Скамейка	200*20*2см 136*20*2 см. 400*25*3	1 1 2
29	Набор для крокета	-	1
30	Стенка гимнастическая	-	4
31	Сетка для волейбола	-	1
32	Флажки	-	20
33	Шнур длинный короткий	длина – 480 см длина – 60 см	1 25
34	Щит баскетбольный	45*45 см	1
35	Нестандартное спортивное оборудование по количеству детей		

## Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. CD и аудио материал.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Приобретение набивных мячей	ноябрь
	Теннисные ракетки	январь
	Волейбольные мячи	март
	Контейнеры под инвентарь	май

### 3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Литература :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.</li> <li>2. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.</li> <li>3. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</li> <li>4. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.</li> <li>5. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.</li> <li>6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.</li> <li>7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2013.</li> <li>8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.</li> <li>9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.</li> <li>10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.</li> <li>11. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.</li> <li>12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.</li> <li>13. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.</li> <li>14. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой,</li> </ol>

	<p>Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.</p> <p>15. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.</p> <p>16. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.</p> <p>17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012.</p> <p>18. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет /авт.-сост. М.П.Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>19. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е.И.Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>20. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты / авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>21. Гимнастика для детей 5 – 7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации \ авт.-сост. Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина. – Волгоград: Учитель, 2012.</p> <p>22. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: футбол – гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М.Соломенникова, Т.Н.Машина. – Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>23. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.</p> <p>24. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика -Синтез 2014.</p> <p>25. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения– М., Мозаика -Синтез, 2014.</p> <p>26. М.Ю.Картушина ,Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>27. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 2000.</p> <p>28. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003</p>
Педагогическая диагностика	«Оценка физического и нервно-психического развития дошкольников» Н.А.Ноткина, Н.Н.Бойнович (2 раза в год-сентябрь, май)

### 3.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

#### Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

1. Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений с 3-7 лет– М., Мозаика -Синтез, 2014.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика -синтез 2014.
3. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения– М., Мозаика -синтез, 2014.
4. М.Ю.Картушина ,Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 1999.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003

**Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений  
для детей 5-6 лет**

**Основные движения**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

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

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; 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 (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений

**Упражнения на развитие быстроты реакции:** бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

**Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:** бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

### **Игры на развитие быстроты**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.  
«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.  
Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

### **Упражнения и игры для развития выносливости**

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

### **Упражнения для развития гибкости**

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку

### **Упражнения с футболами**

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

### **Подвижные игры**

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

### **Минимальные результаты.**

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.



## Для детей 6-7 лет

### Основные движения

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбежать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната);

выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кругиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**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 два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги 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; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать

кувырок с поддержкой. 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.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Плавание.** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений**

##### **Упражнения на развитие быстроты реакции**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

##### **Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения**

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

##### **Игры на развитие быстроты**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

##### **Игры со сменой темпа движений**

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

### ***Игры с максимально быстрыми движениями***

#### **Бег наперегонки.**

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

### ***Игры на развитие внутреннего торможения***

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

### ***Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения*** (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

### ***Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)***

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

### ***Парные упражнения***

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### ***Подвижные игры***

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

### ***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «жюк»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

### ***Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»***

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

### ***Упражнения на велотренажере***

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

### ***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### ***Подвижные игры***

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

### ***Упражнения для развития гибкости***

#### ***Для рук и плечевого пояса***

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

#### ***Для туловища***

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

#### ***Для ног***

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

### ***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

### ***Упражнения с предметами***

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

### ***Упражнения с футболами***

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

### ***Подвижные игры***

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

### ***Минимальные результаты***

Бег 30 м — 7,2 с. Прыжок в длину с места — 100 см. Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см. Прыжок вверх с места — 30 см. Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов: весом 250 г — 6,0 м; весом 80 г — 8,5 м. Метание набивного мяча — 3,0 м.