

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Капелька»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
д/с №11 «Капелька»
_____ Т.П. Чусова
«_____» _____ 201_г.

ПРОГРАММА
по физическому развитию
детей от 3 до 7 лет

Срок реализации – 4 года

Принята:
Советом педагогов
МАДОУ д/с №11 «Капелька»
Протокол № _____
от «_____» _____ 201_г.

Разработала:
воспитатель
МАДОУ д/с № 11 «Капелька»
Васина Н.В.

г. Протвино
Московской области

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Нормотивно-правовая база.....	2
1.2. Направления, цели, задачи и результаты программы по физическому развитию.....	2
1.3. Возрастные особенности детей.....	3
1.4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.....	4
2. Содержание программы.....	6
3. Методическое обеспечение.....	7
3.1. Примерный набор физкультурного оборудования для спортивного уголка в группе.....	8
3.2. Набор стандартного физкультурного оборудования для спортивного зала.....	9
3.3. Набор нестандартного физкультурного оборудования для спортивного зала.....	10
4. Приложения:	
- Учебно-тематический план. Перспективное планирование физкультурных занятий, праздников и развлечений с детьми дошкольного возраста.....	11
- Комплексная оценка состояния здоровья.....	12
- Примерный перечень основных движений и упражнений.....	13
- Методика проведения диагностики.....	20
- Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно – правовая база

Программа по физическому развитию разработана в соответствии с:

- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273 от 29.12.2012г.

-Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.СанПиН 2.4.1.3049-13(Постановление от 15.05.2013г.№ 26)

-Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013г.

- Основной общеобразовательной программой МАДОУ д/с №11 «Капелька».

-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - М.; Мозаика-Синтез, 2012 год.

1.2. Направления, цели, задачи и результаты программы по физическому развитию.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, развитие физических качеств, коррекцию недостатков в физическом развитии, потребности в двигательной активности.

Актуальность программы.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях является важным звеном в образовании детей младшего возраста и в настоящее время приобретает еще более актуальное значение. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. С целью укрепления здоровья ребенка особое внимание уделяется физкультурно – оздоровительной работе с детьми – одной из главных составляющих дошкольного образования.

Задачи программы.

На протяжении всех видов занятий решаются три группы задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Основными задачами для гармоничного физического развития детей являются:

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

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

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

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх; интереса и любви к спорту.

Новизна программы.

Программа представлена в доступной и понятной форме. Перспективное планирование разработано по всем возрастам, которое включает в себя разнообразие нетрадиционных форм и методов проведения занятий, использование нестандартного оборудования, сюжетной аэробики, музыкального сопровождения, а также элементов новой оздоровительной технологии «Психофизическая тренировка» (автор - д.м.н. Нежкина Н.Н.). Структура и содержание занятий направлены не только на укрепление здоровья, но и на развитие таких учебно-важных качеств, как планирование, самоконтроль, оценка собственной деятельности, самооценка собственного самочувствия и настроения, их коррекция и саморегуляция.

Целевая аудитория.

Возраст детей - от 3-х до 8 лет.

Объем.

Программа реализуется в течение 4 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 занятия в спортивном зале, 1 занятие на улице. Физкультурный досуг – 1 раз в месяц, спортивные праздники – 3 раза в год. Время занятий:

- вторая младшая группа – 15 минут;

- средняя группа – 20 минут;

- старшая группа – 20-25 минут;

- подготовительная к школе группа – 25-30 минут.

Промежуточные результаты программы.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет фиксируются в журнале оценки физического развития: в начале года – сентябрь, и в конце года - май (Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.)

1.3. Возрастные особенности детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Ребенок умеет ходить прямо, не шаркая ногами, умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч, бросать двумя руками от груди, ударять мяч об пол. Метать предметы правой и левой рукой.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Ребенок может метать предметы разными способами, отбивает мяч о землю не менее 5 раз, может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в

пространстве,находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Ребенок выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке. Может прыгать в длину с места, с разбега, в высоту. Умеет метать предметы правой и левой рукой, сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой. Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, баскетбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Ребенок выполняет правильно все виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг.), бросать предметы разными способами в различных направлениях, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на «первый-второй». Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей.

1.4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.

Закреплять умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

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

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета на другой пролет гимнастической стенки (вправо, влево).

Учить правильно приземляться в прыжках на двух ногах, сочетать отталкивание со взмахом рук.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.

Учить построениям, соблюдать дистанцию.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Развивать быстроту, силу, пространственную ориентировку. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку, совершенствовать двигательные умения и навыки.

Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движений, равняться в колонне, в шеренге, в кругу.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Учить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей организовывать игры, придумывать собственные игры. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Итоги.

Итогом реализации программы по физическому развитию являются различные формы соревнований и спортивных праздников, спартакиады, веселые старты и т.д.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Данная программа по физическому развитию разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, опираясь на современные программы по физическому развитию детей дошкольного возраста (В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам», Пензулаева «Физическая культура для детей дошкольного возраста», Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»). Представлена система физкультурных занятий, различных по содержанию, структуре, форме, и методике проведения – сюжетные, тренировочные, игровые, оздоровительные. На занятиях используются разнообразные методы:

Методы педагогического воздействия.

Словесные методы - сообщение задания, сопровождающее пояснение, инструктирование, исправление ошибок детей, словесная оценка.

Наглядные методы – показ движений, цветные ориентиры.

Игровой метод – ролевая игра (дети выполняют разные роли).

Метод равномерной тренировки – длительное выполнение циклических упражнений.

Метод статической нагрузки – упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Соревновательный метод – эстафета.

Сюжетный метод - прием вхождения в образ, прием предметно-образной интерпретации (предмет – образ – действие).

Методы психологического воздействия.

Внушение в стадии расслабления – релаксация.

Прием эмоционального воздействия - музыка, стихи, яркие краски, разметки и оборудования.

Успешно применяется нетрадиционное и нестандартное спортивное оборудование: гантели с песком, массажные дорожки, пособия для развития зрительно – моторной координации, для дыхательных упражнений, для развития меткости и зрительного восприятия, для проведения эстафет. На занятиях используются элементы инновационной здоровьесформирующей технологии «Психофизическая тренировка»-циклические динамические упражнения аэробного характера, статические упражнения, релаксация.

Разнообразие вариантов и видов занятий, спортивного оборудования, музыкального оформления поддерживает устойчивый интерес детей к физической культуре и позволяет добиваться высоких результатов физической подготовленности дошкольников.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Парциальные программы:

1.«От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - М.; Мозаика-Синтез, 2012 год.

2.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

3.Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуматин. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

4.Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. сада. –М.: Просвещение, 1987.

5.Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие "Расту здоровым", "Владос", М.; 2002.

Технологии и пособия:

•Физическая культура - дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004.

- Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.
- Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. - М.: Скрепторий, 2004.
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Владос, 2002.
- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
- Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка-основа вариативных программ по физическому воспитанию детей в учреждениях образования. – Иваново: ИПКиППК, 2005.
- Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А.Рунова. – М.: Просвещение, 2005.
- Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

3.1.Примерный набор физкультурного оборудования для спортивного уголка в группе

Тип оборудования	Наименование	Количество, шт.
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный, резиновый	1-2
	Коврик со следочками	1-2
	Доска ребристая	1

Для прыжков	Мини-мат 60 х 60 х 7	1
	Скакалка детская	5
	Шнур короткий плетеный, дл.75 см	1
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей	1
	Баскетбольная корзина (стойка)	1
	Мяч резиновый O10см	5-10
	Мяч резиновый O 15см	1-2
	Кегли	1 набор
	Городки	1 набор
	Кольцеброс с кольцами	1 набор
	Шар надувной	1
	Мяч массажный O10	5
	Обруч малый	2
Мяч пластмассовый	5	
Для лазания	Лестница гимнастическая h=150см, b=60 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Флажки цветные	20
	Ленты цветные (на колечке, палочке) длина 50-60 см	20

3.2.Набор стандартного физкультурного оборудования для спортивного зала

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	7
	Доска гладкая с зацепами	2
	Доска с ребристой поверхностью	2
	Канат	2
	Коврик массажный 40 х 40см	4
	Дорожка-балансир 150 см	3
Для прыжков	Мат гимнастический	7
	Палка гимнастическая 1,1м	10
	Скакалка гимнастическая	25
	Веревка гимнастическая	6
	Стойки с перекладинами	6
	Обруч малый	20
	Обруч большой	10
	Обруч средний металлический	25
Мяч-прыгун «Фитбол»	4	
Для катания, бросания, ловли	Городки	2 набора
	Кегли	3 набора
	Кольцеброс с кольцами	2 набора
	Мешочек с грузом малый 150-200г	25
	Мяч резиновый O10 см	20
	Мяч резиновый O15 см	20
	Мяч резиновый O20 см	25
	Мяч для мини-баскетбола	2
	Мяч массажный «Ёж»	20
	Мяч пластмассовый малый	50
	Мишень навесная	4
	Корзина баскетбольная (кольцо)	4
	Кольцо на стойке	2

	Клюшка с шайбой Корзина для метания мячей	4 компл. 2
Для ползания, лазания	Дуга большая Дуга малая Канат гладкий длина 270-300 см Лестница деревянная с зацепами Стенка гимнастическая (шведская)	1 1 2 1 6
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо плоское Ø18 см Лента короткая на палке Мяч малый Ø 6-8 см Палка гимнастическая, длина 100 см Бочонки пластмассовые Куб пластмассовый, сторона 10 см Городки Коврик туристический 100 x 60 см	10 40 50 20 12 50 2 набора 25
Для дифференцированных упражнений	Тренажер для ног Диск «Здоровье» Гимнастическое колесо	6 6 4

3.3.Набор нестандартного физкультурного оборудования для спортивного зала

Тип оборудования	Наименование	Количество, шт.
Для ходьбы, бега, равновесия	«Дорожка здоровья» массажная	1
	Следы стопы	20
	Арка	2
Для прыжков	Канат «Киндер»	1
Для катания, бросания, ловли	Бильбоке	1 компл.
	«Липкий шарик»	5 компл.
	«Попади в цель»	20 компл.
Для общеразвивающих упражнений	Гантели малые 150г	50
	Гантели большие 200-250г	30
	Эспандер малый	6
	Эспандер большой	4
	Доска-самокат	2
	Ладошки	24
	Серебряные палки 50 см	12
Для дыхательных упражнений	«Ветерок в бутылке»	20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Перспективное планирование физкультурных занятий
с детьми дошкольного возраста**

Комплексная оценка состояния здоровья

Она складывается из оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития ребенка; степени резистентности и реактивности организма (степень сопротивляемости организма неблагоприятным факторам); функционального состояния основных систем организма; наличия или отсутствия хронических заболеваний (в т.ч. врожденной патологии). На этом основании учащиеся со сходным состоянием могут быть отнесены к **группам здоровья:**

группа здоровья 1 - дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

группа здоровья 11 - дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3 - 5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

группа здоровья 111 - дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями;

группа здоровья IV - дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями;

группа здоровья V - дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями.

На основании результатов медицинского осмотра учащихся врач делает заключение о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ученика, обращая внимание на особенности состояния опорно-двигательного аппарата и других органов, участвующих в выполнении отдельных упражнений. Оценку уровня физической подготовленности дают на основе спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

Примерный перечень основных движений и упражнений.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий, по прямой дорожке, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы и т.д.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бежать по сигналу в указанное место. Бег на расстояние 10 метров.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ловля мяча двумя руками, бросание мяча вверх, вниз, об пол.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, подлезание под препятствия, пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по гимнастической лестнице.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места, доставая предмет.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой, наклоны, подтягивания ног к себе, поднятие и опускание ног из положения лежа, сидя, повороты со спины на живот, прогибание и т.д.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднятие и опускание рук вперед, назад, вверх, в стороны. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Поднятие и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки, перекатывание с носка на пятку, приседание, наклоны. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по кругу, змейкой, вдоль границ зала. Ходьба с выполнением заданий, по прямой дорожке, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы и т.д. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, направления. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бежать по сигналу в указанное место. Бег на расстояние 10 метров. Бег врассыпную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на расстоянии 40-60 м. со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, подлезание под препятствия, пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по гимнастической лестнице. Подлезание под дугу, веревку правым и левым боком вперед.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места, доставая предмет. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге, поочередно. Прыжки с высоты 20-25 см.

Катание, бросание, ловля, метание. Метание на дальность правой и левой рукой в горизонтальную цель(2-2,5 м). Ловля мяча двумя руками, бросание мяча вверх, вниз, об пол. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, в воротца (ширина 40-50 см). Бросание мяча снизу, из-за головы, ловля его двумя руками. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой(не менее 5 раз подряд).

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом. Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание рук вперед, назад, вверх, в стороны. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами. Закладывание рук

за голову, поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь к стене, сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями рук из положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой, наклоны, подтягивания ног к себе, поднимание и опускание ног из положения лежа, сидя, повороты со спины на живот, прогибание и т.д. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоны с выполнением заданий. Сидя, приподнимание обеих ног над полом, поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки, перекачивание с носка на пятку, приседание, наклоны. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Полуприседания (4-5 раз подряд). Ходьба по палке или по канату. Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек.).

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «Перелет птиц», «Мяч через сетку», «Найди и промолчи», «Кто ушел?».

Народные игры: «У медведя во бору».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по кругу, змейкой, вдоль границ зала. Ходьба с выполнением заданий, по прямой дорожке, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы и т.д. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, направления. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Кружение в обе стороны парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бежать по сигналу в указанное место. Бег на расстояние 10 метров. Бег врассыпную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на расстоянии 80-120 м. со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч, между предметами, подлезание под препятствия, пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по гимнастической лестнице, перелезание с одного пролета на другой. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под дугу, веревку правым и левым боком вперед.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на 3-4 метра, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места, доставая предмет. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге, поочередно, скрестно, вправо, влево, боком на двух ногах и на одной ноге. Прыжки с высоты 30 см. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три. Равнение по ориентирам. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны, и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение разученных упражнений и циклических движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание рук вперед, назад, вверх, в стороны. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами. Закладывание рук за голову, поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь к стене, сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями рук из положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Передача мяча друг другу над головой, наклоны, подтягивания ног к себе, поднимание и опускание ног из положения лежа, сидя, повороты со спины на живот, прогибание и т.д. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоны с выполнением заданий. Сидя, приподнимание обеих ног над полом, поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки, перекатывание с носка на пятку, приседание, наклоны. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Полуприседания (4-5 раз подряд). Ходьба по палке или по канату. Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног. Выпады вперед, в стороны.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (15-20 сек.).

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, с метанием, эстафеты, с элементами соревнований: «Ловишки», «Уголки», «Мы веселые ребята», «Пустое место», «Удочка», «Школа мяча», «Сбей кеглю», «Эстафета парами», «Кто быстрее?», «Полоса препятствий».

Народные игры: «Гори, гори ясно!».

Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, бадминтон.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, по кругу, змейкой, вдоль границ зала. Ходьба с выполнением заданий, по прямой дорожке, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы и т.д. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, направления. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Кружение в обе стороны парами, держась за руки. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бежать по сигналу в указанное место. Бег на расстояние 10 метров. Бег в рассыпную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2-3 мин. Бег на расстоянии 80-120 м. со средней скоростью; челночный бег 3-5 раз по 10 метров. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом, с мячом, в чередовании с прыжками. Бег на скорость 30 метров.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч, между предметами, подлезание под препятствия, пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по гимнастической лестнице, перелезание с одного пролета на другой. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под дугу, веревку правым и левым боком вперед.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом), с продвижением вперед на 3-4 метра, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места,

доставая предмет. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге, поочередно, скрестно, вправо, влево, боком на двух ногах и на одной ноге. Прыжки с высоты 30 см. Прыжки в длину с места, в высоту с разбега. Прыжки с мячом между колен.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре, из одного круга в несколько, расчет на «первый-второй». Равнение по ориентирам, в колонне, в шеренге. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны, и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение разученных упражнений и циклических движений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение и сведение пальцев. Поднимание и опускание рук вперед, назад, вверх, в стороны. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами. Закладывание рук за голову, поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь к стене, сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями рук из положения руки вперед, в стороны. Круговые движения согнутыми в локтях руками.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты туловища в стороны. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Передача мяча друг другу над головой, наклоны, подтягивания ног к себе, поднимание и опускание ног из положения лежа, сидя, повороты со спины на живот, прогибание и т.д. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног, назад, наклоны с выполнением заданий. Сидя, приподнимание обеих ног над полом, поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки, перекатывание с носка на пятку, приседание, наклоны. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. Полуприседания (4-5 раз подряд). Ходьба по палке или по канату. Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног. Выпады вперед, в стороны. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую. Захват ступнями ног палки и переворачивая ее на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (15-20 сек.), стоя на скамейке, кубе, на одной ноге, закрыв глаза.

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание, с метанием, эстафеты, с элементами соревнований: «Чье звено скорее соберется?», «Жмурки», «Два Мороза», «Стоп», «Веселые соревнования» и др.

Народные игры: «Гори, гори ясно!», «Тетера».

Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы настольного тенниса, элементы хоккея, элементы футбола.

Методика проведения диагностики.

(Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста)

1.Быстрота.

На дороге очерчивается длина 30 метров. Отмечается старт и финиш. Воспитатель готовит детей на старте, а инструктор по физической культуре отмечает результат на финише. Инструктор работает с секундомером.

2.Скоростно-силовые качества.

Метание.

На дороге прокладывается специальная лента с сантиметровыми отметками длиной до 15 метров. Отмечается старт. Ребенок берет мешочек с песком в правую руку, отводит ее назад, также отставляет правую ногу назад, а левую вперед. Делает наклон назад и с размахом бросает мешочек вперед, направляя туловище также немного вперед. Место падения мешочка отмечается результатом. То же самое и с левой рукой.

Бросок набивного мяча из-за головы, стоя.

На дороге прокладывается специальная лента с сантиметровыми отметками длиной до 5 метров. Отмечается старт. Ребенок стоит прямо, поднимает мяч (1 кг.) двумя руками над головой и с силой бросает вперед. Отмечается результат.

Прыжок в длину с места.

На дороге прокладывается специальная лента с сантиметровыми отметками длиной до 5 метров. Отмечается старт. Ребенок, стоя на двух ногах, приседает и прыгает вперед. Отмечается результат.

3. Статическое равновесие.

Удержание равновесия на одной ноге.

Ребенок стоит на одной ноге и держит руки на поясе. Отмечается результат по секундомеру.

4.Координация с мячом.

Взрослый с расстояния 1м., 2м и 3 метров бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит подпрыгивающий мяч ладонями.