

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 16»

301247, Тульская обл, Щекинский р-н, Щекино, ул. 2-ая Луговая, д.2

Тел: 8(48751)4-33-61 эл.адрес: sh-dsad16@tularegion.org

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 №1

Утверждаю

заведующий Детский сад № 16
Капанова С.Н.
01.09.2024 №130



Капанова
Светлана
Николаевна

Подписано цифровой
подписью: Капанова
Светлана Николаевна
Дата: 2024.10.04
11:37:24 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

по реализации образовательной области

«Физическое развитие»

на 2024-2025 учебный год

Срок реализации: 2024-2025 уч.год (1 год)

Разработал:

инструктор по физической культуре

Герасина Диана Арнольдовна

г.Щекино, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	стр.
	Введение	4
	I.Целевой раздел	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цель	6
1.1.2.	Задачи	6
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.2.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие».	7
1.2.1	Планируемые результаты к 3 годам	7
1.2.2.	Планируемые результаты в дошкольном возрасте	7
	к 4 годам	7
	к 5 годам	7
	к 6 годам	8
1.2.3.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	8
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
	II.Содержательный раздел	9
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	9
2.1.1.	Задачи физического развития детей от 2 до 3 лет	9
2.1.2.	Задачи физического развития детей от 3 до 4 лет	10
2.1.3.	Задачи физического развития детей от 4 до 5 лет	10
2.1.4	Задачи физического развития детей от 5 до 6 лет	10
2.1.5.	Задачи физического развития детей от 6 до 7 лет	11
	Формы организации двигательной деятельности	12
	Типы занятий	12
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	12
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 2 до 3 лет	13
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 3 до 4 лет	13
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 4 до 5 лет	14
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 5 до 6 лет	15
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 6 до 7 лет	17
2.3.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	23
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	25
2.5.	Взаимодействие педагогов	27
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	28
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	29
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	29
	III. Организационный раздел	30
3.1.	Особенности организации РППС	30
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	30
	ПРИЛОЖЕНИЯ	32

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социально-культурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1) Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) Создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.[1,с.2.]

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный и организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений:

РП – рабочая программа ;

ИФК- инструктор по физической культуре;

ДО- дошкольное образование;

ДОО- дошкольное образовательное учреждение;

РФ- Российская федерация

ФОП- Федеральная образовательная программа;

ФГОС ДО- федеральный образовательный стандарт дошкольного образования

СанПиН- действующие санитарно-эпидемиологические правила

ОРУ-общеразвивающие упражнения

ОВД- основные виды движений

ПИ- подвижные игры

ЗОЖ- здоровый образ жизни

РППС-развивающая предметно-пространственная среда.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие», обеспечивает физическое развитие воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- ФОП дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022;
- Устав ДОО,
- Основная образовательная программа ДОО

В рабочей программе сформулированы цели, задачи содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 2 до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при систематической и целенаправленной работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми, по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных возможностей воспитанников, специфики их потребностей, интересов и возрастных особенностей.

Реализация рабочей программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счет проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов Российской Федерации, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательных навыков дошкольников за счет использования нестандартного оборудования (координационная лестница, футбол, скакалка, парашют, дорожки здоровья и т.д.)

1.1.1. Целью рабочей программы является – создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе

духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций решение оздоровительных задач современными средствами физического воспитания.

1.1.2. Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.[1,с.4]

1.1.3. Рабочая программа инструктора по физкультуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС построена на следующих **принципах**:

- Учета ведущей деятельности
- Учета возрастных и индивидуальных особенностей
- Обогащения (амплификации) детского развития
- Единства обучения и воспитания
- Преемственности образовательной работы
- Сотрудничества с семье
- Здоровьесбережения

1.1.4. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития ,развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникационных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП[1.стр.7-12]

1.2. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие».

1.2.1. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.[1,стр.7]

1.2.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.[1,стр.8]

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации[1,стр.9]

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.[1,стр. 11]

1.2.3.Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.[1. стр.12-13]

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика в ДОО - это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявить динамику и особенности развития ребенка, составить на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр.]

Её функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол от «31__»мая__2023 №_71_).

Для проведения диагностики физического развития воспитанников используются следующие методические рекомендации:

1) Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического нервно-психического развития детей дошкольного возраста»

Результаты диагностики физического развития воспитанников отражаются в картах физического развития (см. Приложение № 9)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физической культуре ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДО методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обогащать двигательный опыт детей, обучая ОВД, ОРУ простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2.Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт детей разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.3.Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению строевых упражнений, ОВД,ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности

2.1.4.Задачи физического развития детей 5-6 лет

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять ОВД, ОРУ, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность;
- проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представления о туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях;
- продолжать учить осознанно, выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Формы организации двигательной деятельности

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие формы организации двигательной деятельности:

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Физкультминутки
- Физкультпаузы

- Подвижные игры
- Бодрящая гимнастика
- Индивидуальная работа
- Самостоятельная двигательная деятельность

Типы занятий

- Учебно-тренировочное
- Сюжетное
- Игровое
- Тренировочное
- Комплексное
- Физкультурно-познавательное
- Тематическое
- Нетрадиционное
- Контрольное

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников

Рабочая программа по реализации ОО «Физическое развитие» направлена на:

-обеспечение гармоничного физического развития приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развития координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

-формирование представлений о различных видах спорта, достижений российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

-становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО на интегрированном подходе сочетания образовательных областей, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально -коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие». (см. Приложение №1(Перспективный план-график)

2.2.1.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 2 до 3 лет

1)Основная гимнастика (основные движения, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения):

ОВД:

-ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии[1,стр.91-92]

ОРУ:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника.- [1,стр.92]

Музыкально-ритмические упражнения: разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений[1,стр.92].

2)Подвижные игры:

Подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

3)Формирование основ здорового образа жизни:

Формирование положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.2.2.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 3 до 4 лет

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

ОВД:

-ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии[1,стр. 93-94]

ОРУ:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях.[1.стр.94]

Строевые упражнения:

построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг по ориентирам;

перестроение в колонну по два, врассыпную;

смыкание и размыкание обычным шагом;

повороты направо и налево переступанием. [1.стр.94]

2) Подвижные игры [1.стр.95]

3) Спортивные упражнения:

Спортивные упражнения могут проводиться на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

4)Формирование основ здорового образа жизни

Беседы о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.2.3.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 4 до 5 лет.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

ОВД:

-ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1,стр. 96-97]

ОРУ:

Из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. [1,стр. 97]

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;
- на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. [1,стр. 97]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. [1,стр. 97]

2) Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры

- игры на ориентировку в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств(равновесия, координация);
- малоподвижные игры;
- народные игры.

3) Спортивные упражнения:

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".[1,стр.98]

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- о здоровье, факторах, положительно влияющих на него,
- правила безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое),
- важность правильного питания, соблюдения гигиены,
- закаливание для сохранения и укрепления здоровья.
- первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца.[1,стр.98]

2.2.4.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 5 до 6 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

ОВД:

-ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии[1,стр.99,100]

ОРУ:

с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими);

из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.[1,стр.100]

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.[1,стр.100,101]

Строевые упражнения:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;
- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;
- ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. [1,стр.101]

2) Подвижные игры:

- сюжетных и несюжетных подвижные игры;
- игры с элементами соревнования;
- игры-эстафеты;
- игры на ориентировку в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств (скорость);
- игры малой подвижности;
- народные игры. [1,стр.101]

3) Спортивные игры:

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: 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 педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам. [1,стр.101]

4) Спортивные упражнения:

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. [1,стр.101]

5)Формирование основ здорового образа жизни

- Беседы о правильном питании, выборе полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).
- О разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.
- Представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. [1,стр.102]

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: 2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. [1,стр.102]

2.2.5.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей от 6 до 7 лет

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

ОВД:

-ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии[1,стр.103,104]

ОРУ:

Упражнения в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. [1,стр.104]

Ритмическая гимнастика:

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг,
- шаг с притопом с хлопками,
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,
- приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону,
- кружение,
- подскоки,
- приседание с выставлением ноги вперед,

- в сторону на носок и на пятку,
- комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. [1,стр.105]

Строевые упражнения:

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3);
- расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты во время ходьбы на углах площадки. [1,стр.105]

2) Подвижные игры:

- Игры с элементами соревнования, игр-эстафет;
- Игры на развитие психофизических и личностных качеств координации движений;
- Игры на ориентировку в пространстве;
- Командные игры; [1,стр.105]

3) Спортивные игры

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. [1,стр.105,106]

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. [1,стр.106]

5)Формирование основ здорового образа жизни:

Факторы, положительно влияющих на здоровье, роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

Различные виды спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Формирование осанки, оказание элементарную первую помощь, оценивание своего самочувствия;

Чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. [1,стр.106]

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги:

2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Пешеходные прогулки: время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

[1,стр.106,107]

Целевые ориентиры в младшем возрасте от 2 до 3 лет

-у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.

Целевые ориентиры от 3 до 4 лет

-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

Целевые ориентиры от 4 до 5 лет

-ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

-ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

-ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

Целевые ориентиры от 5 до 6 лет

-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

-ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни

-ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические движения и их комбинации, с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по

возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумывать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручку, целеустремленность, упорство и др.) оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристических прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

УМК, ЛИТЕРАТУРА

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП. Используется следующие методические пособия:

№ п/п	Автор, наименование
1	Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста.
2	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет .ФГОС
3	Бережнова О.В, Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. «Малыши-крепыши» . М.-Издательский дом «Цветной мир»,2016
4	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Учебно- методическое пособие к программе «Малыши-крепыши» М.-Издательский дом «Цветной мир»,2017
5	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Учебно- методическое пособие к программе «Малыши-крепыши» М.-Издательский дом «Цветной мир»,2018
6	Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Учебно- методическое пособие к программе «Малыши-крепыши» М.-Издательский дом «Цветной мир»,2018
7	Квиленко Е.Е., Виснер А.И. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа. Учебно- методическое пособие к программе «Малыши-крепыши» (автора В.В. Бойко. О.В. Бережнова). М.-Издательский дом «Цветной мир»,2017
8	Власенко Н.Э.

	Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). Разработано в соответствии с ФГОС.
9	Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Программа Конспекты занятий. Материалы для бесед. Методика обучения в разновозрастных группах
10	Гуменюк Е.И. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. Методический комплект программы «Детство». Разработано в соответствии с ФГОС.
11	Э.Й.Адашкявичене Баскетбол для дошкольников
12	Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста.
13	Николаева Н.И. Школа мяча.
14	Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. Разработано в соответствии с ФГОС.
15	Полынова В.К. и др Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста Планирование работы. Беседы, Игры
16	Померанцева И.В, Вилкова Н.В. Спортивно-развивающие занятия первая младшая группа
17	Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Разработано в соответствии с ФГОС.
18	
19	Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. Разработано в соответствии с ФГОС.,160
20	Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. ФГОС ДО
21	Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте 2-7 лет. ФГОС.
22.	Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. Разработано в соответствии с ФГОС.,384
23.	Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Разработано в соответствии с ФГОС.
24.	Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников.Сценарий КВЕСТ-ИГР для детей младшего и среднего дошкольного возраста 3-7 лет. ФГОС.
25	Чеменева А.А.,Мельникова А.Ф.,Волков В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок» -М.: ОО «Русское слово-учебник»,2019 г.

2.3.Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

Первая группа раннего возраста:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществления помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Вторая младшая группа

- обогащению двигательного опыта детей, с использованием упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивных упражнений, подвижных игр, помощи в согласовании своих действий с действиями других детей, соблюдению правил в игре;
- развитию психофизических качеств, ориентировки в пространстве, координации, равновесия, способности быстро реагировать на сигнал;
- формированию интереса и положительного отношения к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитанию самостоятельности;
- созданию условий для формирования правильной осанки, способствованию усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплению культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, формированию полезных привычек, приобщению к здоровому образу жизни.

Средняя группа

- обогащению двигательного опыта детей, способствованию техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), созданию условий для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формированию психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развитию координации, меткости, ориентировки в пространстве;
- воспитанию волевых качеств, самостоятельности, стремлению соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- формированию интереса и положительного отношения к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплению здоровья ребенка, опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, повышению иммунитета средствами физического воспитания;
- формированию представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитании полезных привычек, способствованию усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Старшая группа

- обогащению двигательного опыта, созданию условий для оптимальной двигательной

деятельности, развитию умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваиванию спортивных упражнений, элементов спортивных игр, элементарных туристских навыков;

-развитию психофизических качеств, координации, мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесию, точности и меткости, воспитанию самоконтроля и самостоятельности, проявлению творчества при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдению правил в подвижной игре, взаимодействию в команде;

-воспитанию патриотических чувств и нравственно-волевых качеств в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

-развитию интереса к физической культуре, формированию представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

-укреплению здоровья ребенка, формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению иммунитета средствами физического воспитания;

-расширению представлений о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

-воспитанию бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдению правил здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Подготовительная группа

-обогащению двигательного опыта детей с помощью упражнений основной гимнастики, развитию умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

-развитию психофизических качеств, точности, меткости, глазомера, мелкой моторики, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

-соблюдению правил в подвижной игре, проявлению инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерскому взаимодействию в команде;

-воспитанию патриотизма, нравственно-волевых качеств и гражданской идентичности в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

-формированию осознанной потребности в двигательной деятельности, поддержанию интереса к физической культуре и спортивным достижениям России, расширению представления о разных видах спорта;

-сохранению и укреплению здоровья детей средствами физического воспитания, расширению и уточнению представлений о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

-воспитанию бережного, заботливого отношения к здоровью и человеческой жизни, развитию стремления к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказанию помощи и поддержки другим людям.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях,

праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников. (см. Приложение: План работы на 2023-2024 уч/год)

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148]. Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

В Детском саду имеются **физкультурный зал, спортивная площадка.**

Физкультурный зал детского сада полностью оснащен необходимым физкультурно-игровым оборудованием для осуществления воспитательно-образовательной деятельности (См Приложение 4)

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Литература:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25.11.2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044?ysclid=m1ufrrh79v55954385>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Образовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 16».

ПРИЛОЖЕНИЯ

№	Наименование
1	Перспективное планирование на 2024-2025 уч.год
2	Двигательные режимы детей младшего и старшего дошкольного возраста
3	План проведения досуговых мероприятий и праздников
4	Список оборудования инвентаря
5	Расписание ОД по физическому развитию
6	План работы с родителями на 2024-2025 уч.год
7	Картотека подвижных игр
8	Карта физического развития
9	Перспективный план по взаимодействию с педагогическим составом и медперсоналом на 2024 – 2025 учебный год
10	Сборник технологий оздоровления детей в ДООУ

Приложение 1

Перспективное планирование на 2024-2025 уч.год

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
1	2	3	4	5
сентябрь	1.Оформить карты диагностического обследования 2.Пересмотреть и внести изменения в перспективный план работы по результатам диагностики 3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, дать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год 2.Определить содержание	1.Провести диагностику физического развития детей 2. Провести вечер развлечений для детей средней группы «Осенние старты»	1.Выступление на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию». 2.Индивидуальные беседы с родителями о состоянии

	4.Изготовление пособий к спортивным играм 5.Разработка комплексов гимнастики пробуждения	индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей групп 3.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно – оздоровительного центра с учётом результатов диагностики		физкультурной формы детей 3.Поместить буклет в родительские уголки «Здоровый образ жизни»
Октябрь	1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями 2.Изготовить новые пособия по профилактике плоскостопия 3.Работа с интернет-ресурсами	1.Провести консультацию для воспитателей: «Гимнастика-побудка» 2.Изготовление атрибутов к подвижным играм, к празднику 3.Рекомендации педагогам по проведению гимнастики пробуждения	1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Осенние старты» для детей младшей группы 2. «Осенний кросс» для старшего дошкольного возраста	1.Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей 2. Вечер развлечений посвященный празднику «День отца» (старшая, подготовительная группа)
Ноябрь	1.Проведение индивидуальной работы с детьми подготовительной группы на формирование правильной осанки	1.Разучивание пальчиковой гимнастики в младшей группе 2.Комплекс дыхательной гимнастики в старшей группе	1.Провести физкультурно - спортивный праздник для подготовительной группы «Только вперед!»	1.Развлечение в средней группе посвящённое Дню матери, совместно с родителями 2.Консультация с родителями старшей группы «Кинезиологические упражнения»
Декабрь	1.Участие в пед.совете «Формы взаимодействия ДООУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни» 2.Принять участие в оформлении ДООУ к новогодним праздникам	1.провести индивидуальные консультации для воспитателей «Осанка-залог здоровья» 2.подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей средней группы	Провести спортивный праздник «Зимние забавы» средняя группа	1.подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» 2.Буклет-консультация для родителей младшей группы: «Внимание! Плоскостопие!» 3.Индивидуальные беседы с родителями детей нуждающихся в коррекционно-профилактической поддержке
Январь	1.Обновить карты диагностического обследования, обработать результат 2.пополнить фонотеку для физкультурных занятий	1.работа с мед.персоналом. Составить план коорекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие.	1.подготовить и провести спортивный праздник на улице «Зимние забавы» для детей подготовительной группы	1.провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года

		2.Мастер-класс «Стопа».		
Февраль	1.оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества» 2.пополнить фонотеку для спортивных развлечений	1.совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества» 2.совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества» 3.Буклет-консультация «Народные подвижные игры и их значение в физическом воспитании дошкольников»	1.провести совместное развлечение детей с родителями «День защитника Отечества»	1.Консультация для родителей младшей группы: «Подвижные игры с речевым сопровождением» 3.Беседа с родителями «Одежда детей на прогулке»
Март	1.изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия 2.Разработка комплексов утренней гимнастики по возрастным группам 3.Принять участие в оформлении ДОУ к празднику 8 марта	1.индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. 2.совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица» 3.Изготовление атрибутов к подвижным играм	1.провести музыкально – спортивное развлечение «Масленица» с старших и подготовительной группе 2.провести спортивно-фольклорный праздник «Как зима с весной встретились»	1.Буклет для родителей подготовительной группы «Организация и проведение спортивных и подвижных игр в домашних условиях» 2.оформить фотовыставку о развлечении «Масленица»
Апрель	1.оформить зал для проведения музыкально-спортивного развлечения «День смеха»	1.индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии» 2.совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха»	1.провести музыкально – спортивное развлечение «День смеха» для старших и подготовительной групп	1.провести для родителей открытое занятие по профилактике плоскостопия.
Май	1.составить план физкультурно – оздоровительной работы на летней период	1.педсовет по результатам диагностики 2.познакомить воспитателей с	1.провести диагностику физического развития детей	1.принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год

	2.составить план индивидуальной работы на летний период по результатам диагностики	результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летней период 3.Изготовление атрибутов к подвижным играм для занятий	2.провести досуг для детей средней группы «Весёлые старты»	2.провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года 2.подготовить папку передвижку «Чем занять ребёнка летом»
Июнь	1.пополнить фонотеку для проведения музыкально – спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей 2.оформить зал (площадку) для проведения музыкально – спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей	1.совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально – спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей 2.подобрать материал для воспитателей для разучивая и чтения с детьми ко Дню Защиты детей 3.Консультация для воспитателей «Работа по ЗОЖ в детском саду»	1.провести музыкально – спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей	1.оформить фотовыставку о празднике, посвящённому Дню Защиты детей 2.Консультация для родителей «Лето с ребёнком»
Июль	1.Подготовка документации на новый учебный год 2.Составление годового плана к новому учебному году 3.Составление перспективного плана	1.провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров» 2.подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной информации родителям	1.провести развлечение для всех групп «День Нептуна»	1.провести индивидуальные беседы о пользе водных, воздушных процедур в летней период
Август	1.подготовить документацию на начало учебного года 2.составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание»	1.подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом	1.проведение развлечение для всех групп «Наперегонки с летом»	1.провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку» 2.провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям
Ежемесячно	1.вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и	1.проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать	1.проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми	Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать

	его индивидуальных особенностей 2. вести индивидуальный маршрут в работе с детьми 3. планировать кружковую работу	совместную деятельность ребёнка и взрослого 2. давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми	Проводить спортивные развлечения 3. проводить кружковую работу «ОФП с элементами каратэ» 4. Проводить профилактическую работу по предупреждению нарушений осанки и плоскостопия детей	совместную деятельность ребёнка и взрослого на спортивной площадке, спортивном зале
--	---	--	---	---

Приложение 2

Двигательные режимы для детей раннего, младшего и старшего дошкольного возраста

№ п\п	Форма организации двигательной деятельности										
		раннего возраста		младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	2 раза/нед	20 мин.	3 раза / нед.	45 мин.	3 раза /нед.	60 мин.	3 раза /нед.	75 мин.	3 раза / нед.	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин	2 мин.	10 мин	4 мин.	20 мин	4 мин.	20 мин.
4	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза/нед. 4-5 мин.	8-10 мин.	2 раза/нед. 4-5 мин.	8-10 мин.	2 раза/нед. 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза/нед. 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза/нед. 6-7 мин.	12-14 мин.
5	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин	15-20 мин.	75-100 мин	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин	20-25 мин	4-5 мин.	20-25 мин	5-6 мин	25-30 мин	5-6 мин	25-30 мин	5-6 мин	25-30 мин
	Итого	48мин	4ч.	52 мин	4ч.25 мин.	67	5ч.37 мин	81мин	6ч.27 мин.	95 мин	7ч.34 мин

	Активный отдых										
1	Физкультур ные досу ги, раз влечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин		1-2 раза в месяц 15-20 мин		1-2 раза в месяц 20-25 мин		1-2 раза в месяц 25-30 мин		1-2 раза в месяц 30-35 мин
2.	День здоровья		1 раз в кварт ал		1раз в кварт ал		1раз в кварт ал		1раз в кварт ал		1 раз в кварт ал

Приложение 3

План проведения досуговых мероприятий и праздников

Месяц		младшая	средняя	старшая	Подготовительная	День здоровья, праздники (1 раз в квартал)
Сентябрь	2 нед	Развлечений для детей младшей и средней группы «Осенние старты»		развлечений для детей старшей и подготовительных групп «Осенние старты»		
	4 нед					
Октябрь	2 нед			«Осенний кросс»		«День отца»
	4 нед					
Ноябрь	2 нед					Физкультурно- спортивный праздник «Только вперед!»
	4 нед					
Декабрь	2 нед					
	4 нед					
Январь	4 нед					«Зимние забавы на улице»
Февраль	2 нед					
	4 нед					
Март	2 нед					
	4 нед					
Апрель	2 нед	«Вместе весело шагать»		«День смеха и спорта»		«День здоровья»
	4 нед					
Май	2 нед					
	4 нед	«Веселые старты»				

**Список оборудования, инвентаря
СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1	Баскетбольные шиты	2
2	Гимнастическая лестница	2
3	Гимнастическая скамейка	4
4	Гимнастические маты	2
5	Канат	1
6.	Фит-болл	10
7.	Координационная лестница	1

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Мячи футбольные	10 шт.
2	Мачи баскетбольные	10 шт.
3	Гимнастические палки	20 шт.
4	Набивные мячи	2 шт.
5	Скакалки	20 шт
6	Конусы	4 шт.
7	Гантели	25 шт.
8	Кольцесброс	2 шт.
9	Канат	1 шт.
10	Мешочки с песком	13 шт.
11	Координационная лестница	2 шт.
12	Дуги	7 шт.
13	Обручи	15 шт.
14	Ракетки для игры бадминтон, воланчики	4 шт.
15	Ракетки для игры в теннис	2 шт.
16	Туннель	1 шт.
17	Баскетбольное кольцо	2 шт.

Расписание работы инструктора по физкультуре на 2024-2025 уч.год

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
9.00-9.30 подготовительная	9.00-9.25. старшая	9.00-9.15. младшая		9.00-9.20. средняя
9.40-9.55 младшая	9.35-9.55. средняя	9.30-10.00. подготовительная	9.40-10.05. старшая	9.25-9.45 младшая (физическое развитие/соц.- коммун.развитие)
10.10-10.30 «ОФП с элементами каратэ»(подг)	10.05-10.35 подготовительная Б			10.40-11.10. подготовительная А (на воздухе,туризм)
10.40-11.05 старшая				

(на воздухе,туризм)				
----------------------	--	--	--	--

Приложение 6

План работы с родителями в рамках реализации ОО «Физическое развитие» на 2024-2025 уч.год

Дата	Родительские собрания, мастер-классы и т.д.	Консультации		Беседы	
		Информация на стенд	индивидуальные	групповые	индивидуальные
Сентябрь	1.Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. 2. «Форма одежды на занятиях физической культурой» 3. Анкетирование «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?»			Итоги обследования физической подготовленности детей (во всех группах)	По запросам родителей
Октябрь		«Упражнения на формирование правильной осанки в средней группе» «Упражнения в домашних условия для преодоления плоскостопия» (в младшей группе)	Индивидуальные консультации по запросам родителей	«Учим детей играть в шашки» (старший дошк.возраст)	Беседа с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования
Ноябрь	Мастер-класс «Формирование правильной осанки»	«Игры и упражнения направленные на совершенствование функций дыхания» (младшая, средняя группа) «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки у дошкольников» (средняя группа)	1.«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» (во всех группах) 2. Индивидуальные консультации по запросам родителей	1.«Роль восточных единоборств в жизни ребёнка» (подгот.группа) 2.Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка (средняя группа)	Индивидуальные консультации по запросам родителей
Декабрь		1.«Организация активного отдыха детей (лыжи, коньки, санки)	«Профилактика коррекции плоскостопия» (в младшей группе)	«Физические упражнения в детском саду и	«Ваш ребёнок на занятиях по физической

		2. «Осанка вашего ребёнка» (во всех группах)		дома» (средняя группа)	культуре» (старшая группа)
Январь	«Стрейчинг в домашних условиях» - мастер-класс	«Играем вместе. Игры интересные и полезные на воздухе»	1.«Какие закалывающие мероприятия приемлемы для вашего ребёнка» 2 Консультации для родителей детей посещающих кружок «Общефизическая подготовка с элементами каратэ (подгот. группа)	«Когда следует отдавать ребёнка в секции?» (средняя группа)	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.
Февраль	Успехи детей по физическому воспитанию (собрание в младшей группе)	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старшая, подгот. группа) «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки у дошкольников» (старшая группа)			Попросить родителей помочь в вечере развлечений посвящённый Дню Защитника Отечества, организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой» (все группы)
Март	1.Родительские собрания в старшей и подготовительной группе «Физическое воспитание в семье» 2. «Компьютер: за и против» (подгот. группа)		«Оздоровляющие игры для часто болеющих детей» (средняя группа)		Рекомендации по приобретению самокатов
Апрель	Мастер-класс родители и дети «Игры и упражнения в домашних условиях» (старшая группа)	«Совместные занятия спортом детей и родителей»	«Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах)		
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведении итогов физкультурно – оздоровительной работы за 2020-2021 год	«Как быть здоровым. Гигиена тела и души» (младшая группа)	«Развиваем ловкость у детей» (старшая, подгот. группа)		Результаты тестирования детей по физической подготовленности (во всех группах)
Июнь	Спортивный праздник « День защиты детей» с участием родителей		«Закаливание детей в летней период – использование естественных природных факторов для		«Летний отдых на даче»

			укрепления детского организма» (во всех группах)		
--	--	--	---	--	--

Приложение 7

Перспективный план по взаимодействию с педагогическим составом и медперсоналом на 2024 – 2025 учебный год

Дата	Папки передвижки	Консультации		Беседы	
		групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные

Сентябрь	Таблица результатов тестирования детей по физической подготовленности.	Задачи по физическому воспитанию на 2024-2025 уч.год (все группы)	Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие»	Оформление спортивных уголков	Обсуждение с медсестрой итогов обследования здоровья детей, анализ мед.карт вновь поступивших детей. Листы здоровья (списки детей с указанием группы здоровья)
Октябрь	Папка-передвижка «Как сохранить правильную осанку»	«Рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учётом состояния здоровья» «Основные условия предупреждения искривления позвоночника и формирование правильно осанки у детей старшего дошкольного возраста»	Планирование основных видов движений на прогулке в течение недели		
Ноябрь	Помощь воспитателям (средняя группа) в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребёнком на прогулке» Проведение мастер-класса «Красивая осанка – залог здоровья»		Предложить чтение сказки о строении и функционировании опорно-двигательного аппарата из книги Галины Горн «Энциклопедия здоровья».	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 2 и 3 группой здоровья (рекомендации медсестры и инструктора по физ.культуре)	Обучение детей ориентировке в пространстве (младшая группа)
Декабрь	Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младшей группы	Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивной игры – хоккей (подготовительная группа)	«Закрепление основных видов движений при проведении ОФП с элементами каратэ»	Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у детей (старшая, средняя группа)	
Январь		Комплексы упражнений для проведения	«Нарушение опорно-двигательного	1.Игровые упражнения, подвижный	Работа с мед.персоналом. Составить план

		гимнастики пробуждения (все группы)	аппарата у дошкольников, причины, профилактика в ДОУ»	игры, игры – забавы – неделя «Зимних игр и забав» (все группы) 2. По итогам воспитательно – образовательной работы за I полугодие определение детей, требующих постоянной индивид. работы	коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие
Февраль	Фотоматериалы о проведении тематического досуга, посвященного Дню защитника Отечества, Масленицы.	Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды (старшая, подгот)		Проведение профилактики плоскостопия у детей с помощью физических упражнений (во всех группах)	Обсуждение с медсестрой результатов медико – педагогического контроля физкультурных занятий в группах
Март	Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики	1. Дыхательная гимнастика (во всех группах)	Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования		Предложить воспитателям ознакомиться с методической литературой по теме: «Дыхание и здоровье»
Апрель	«Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания»	Физические упражнения для развития правильной осанки и исправления осанки	«Техника безопасности на физкультурном занятии	Проведение индивидуальной работы с детьми, направленной на развитие физических качеств	Индивидуальная работа с детьми на прогулке, которые не овладевают программными задачами по физическому воспитанию
Май	Итоги тестирования детей по физической подготовленности во всех группах		Организация физкультурно – оздоровительной работы в летний период (для воспитателей всех групп совместно с медсестрой)	Подведение итогов физкультурно – оздоровительной работы за 2020 – 2021 уч. год, результаты диагностики детей (во всех группах)	Подведение итогов оздоровительной работы (с медсестрой). Перспективы оздоровительной работы и профилактической работы на следующий учебный год (с медсестрой)
Июнь	Закаливание летом – использование естественных природных факторов для укрепления и закаливания	Организация и проведение физкультурных досугов совместно с инструктором по физ. культуре		Народные подвижные игры, игры – забавы на прогулке в летний период	

	детского организма				
--	-----------------------	--	--	--	--

Приложение 8

Картотека подвижных игр

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ МЛАДШАЯ ГРУППА

Ходьба	1.Пойдем гулять. Воспитатель собирает около себя небольшую группу детей, берет яркий платочек или флажок и, помахивая им, предлагает детям идти за ним по площадке. <i>Правила:</i> стараться идти группой, не наталкиваясь друг на друга, не опережая и не отставая. <i>Усложнение:</i> идти друг за другом.
	2.Пойдем на прогулку. Дети сидят на скамейках по краям площадки. Воспитатель приглашает по очереди 5—6 детей, они встают друг за другом, обходят за воспитателем площадку и возвращаются на места. Воспитатель зовет следующую подгруппу детей. <i>Правила:</i> идти в указанном направлении, не опережать, не отставать. <i>Усложнение:</i> постепенно воспитатель увеличивает число детей, идущих в колонне, до 8—10.
	3.Ножки по дорожке. Дети встают друг за другим, воспитатель впереди. Педагог говорит: «Зашагали ножки, топ, топ, топ! Прямо по дорожке, топ, топ, топ! Ну-ка веселее, топ, топ, топ! Вот как мы умеем, топ, топ, топ! Топают сапожки, топ, топ, топ! Это наши ножки, топ, топ, топ!» <i>Правила:</i> идти, не шаркая ногами, ритмично, с активными движениями рук. <i>Усложнение:</i> первым встает ребенок, уверенно выполняющий ходьбу по площадке.
	4.Воздушный шар. Дети образуют тесный круг, стоя рядом и держась за руки. Небольшими шагами отходят назад, постепенно расширяя круг на расстояние вытянутых рук, и произносят слова: «Раздувайся, наш шар, раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся!» На слова воспитателя «шарик лопнул» опускают руки вниз, произнеся «хлоп», и приседают. Снова встают в тесный круг, берутся за руки. Игра повторяется. <i>Варианты:</i> воспитатель говорит: «Воздух из шара выходит». Дети медленно сходятся к центру со звуком «ш-щ-ш»; воспитатель говорит: «Полетели шарики». Дети разбегаются по площадке. <i>Правила:</i> дружно отходить назад, не тянуть друг друга; выполнять движения по сигналу, двигаться по всей площадке.
	4.Нам-весело. Детям раздают платочки (ленточки, погремушки). Воспитатель предлагает ходить по всей площадке в разных направлениях помахивая платочками. <i>Правила:</i> идти не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу видеть свободное место и стараться пройти туда. Не опускать голову, смотреть на платочек. <i>Усложнение:</i> идти в колонне друг за другом.
	5.Не наступи. На площадке проводят прямую или зигзагообразную линию длиной 8—10 м (можно выложить из шишек, палочек, шнура). Двое детей, держась за веревки игрушечных машин, встают с двух сторон линии на противоположных концах. После слова «поехали» они везут свои машины вдоль линии. <i>Правила:</i> нельзя наступать или наезжать на линию. <i>Усложнение:</i> проложить две параллельные линии и предложить нескольким детям друг за другом везти машины (каталки) по дорожке, не заходя за линии.

	10.Возьми флажок. Дети стоят по кругу, один ребенок в середине с флажком. Воспитатель ведет детей по кругу и говорит: «Дети стали в кружок, Увидали флажок. Кому дать, кому дать? Кому флаг поднимать?» Выйди, Оля,-в кружок, Возьми, Оля, флажок! Выйди, выйди, возьми, Выше флаг подними!» Ребенок выходит в середину и берет флажок у того, кто стоит в центре, а тот уходит в общий круг. Игра повторяется, ребенок в центре тоже ходит поднимая флажок. <i>Правила:</i> ходить красиво, ритмично. <i>Усложнение:</i> дети встают за ребенком с флажком, идут и бегут за ним.
БЕГ	1.Бегите ко мне (флажку, игрушке) Дети стайкой бегут в указанном направлении на расстоянии до 10м. <i>Правила:</i> каждый бежит в своем темпе, но при этом сохраняя общее направление бега, не наталкиваясь на бегущих рядом.
	2.Воробышки и автомобиль. Дети встают за линию, начерченную на земле или обозначенную палочками—это-дом. Воспитатель с обручем в руках на противоположной стороне.. Дети— воробышки перепрыгивают линию и бегают в разных направлениях по площадке. На слова воспитателя «автомобиль, едет, летите в гнезда» воробышки бегут в дом. <i>Правила:</i> бегать к разным: направлениях, не наталкиваясь; находить свой домик, действовать по сигналу.
	3.Догони мяч. Воспитатель катит или бросает мячи и предлагает детям догнать их и принести обратно. Количество мячей должно соответствовать числу играющих. Начинать с небольшого расстояния (примерно 3—4 м) и затем постепенно его увеличивать до 6—7 м.
	4.Птички в гнздышках. С одной стороны площадки разложены обручи, сделанные из ивовых прутьев (или плоские из фанеры) по количеству детей. Каждый ребенок— птичка занимает гнздышко — обруч. По сигналу воспитателя птичка разлетаются по площадке. По другому сигналу летят на места (в любой свободный обруч). <i>Усложнение:</i> разложить большие обручи, в которые встают по 3—4 детей.
	5.Бегом по дорожке. По краям площадки обозначить две линии на расстоянии 50 см одна от другой. По этой дорожке дети бегут друг за другом, сохраняя правильное направление(сначала по 8—10 детей, а затем и всей группой).
	6.Самолеты. Дети располагаются на одной стороне площадки, воспитатель, находясь в середине, показывает движения, которые малыши повторяют: вращают руками перед грудью —заводят мотор, поднимают руки в стороны и покачивают ими проверяют крылья самолета и после этого разбегаются по площадке в разных направлениях. По сигналу «на посадку» летят на аэродром.
	7.Курочка-хохлатка. Воспитатель ходит с детьми по площадке и говорит: ; «Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко». Появляется кошка (эту роль выполняет один из детей), воспитатель говорит: «На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает

ПРЫЖКИ	И цыпляток догоняет». Кошка встает и бежит за цыплятами, которые убегают в противоположную от нее сторону — в дом. Воспитатель защищает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят».
	8. Жуки. По сигналу воспитателя «жуки полетели» дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «жуки упали» ложатся на спину и делают свободные движения рук и ног — барахтаются.
	9. Машины. Каждый ребенок получает по обручу. Дети бегают по площадке, поворачивая обручи — рули вправо и влево, стараясь не мешать друг другу. 10. Звоночек. Дети стоят полукругом перед воспитателем, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка), который он показывает детям и быстро прячет, спрашивая, что они видели. Затем, звоня, перебегают на другую сторону и говорят: «Я бегу, бегу, бегу и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади себя, широко разводит руки в стороны и зовет детей: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Тот, кто первый найдет игрушку, звонит и отдает воспитателю.
	1. Пружинки. Дети стоят полукругом, воспитатель напротив. Под счет, хлопки, музыкальное сопровождение предлагает детям ритмично приседать и выпрямляться, подниматься на носки, пробовать подпрыгнуть. Сам воспитатель выполняет те же движения. <i>Правила:</i> низко не приседать, не наклоняться вперед, не опускать голову.
	2. Мой веселый звонкий мяч. Дети, стоя произвольно, подпрыгивают на месте на двух ногах, а воспитатель имитирует игру с мячом, делая движения рук над головой детей вверх-вниз, и ритмично приговаривает: «Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Желтый, красный, голубой, Не угнаться за тобой». С окончанием слов дети разбегаются по площадке, воспитатель бежит за ними. Все вновь собираются в круг, игра повторяется. <i>Правила:</i> прыгать в соответствии с ритмом стихотворения, слегка сгибая ноги в коленях, низко не приседать; разбежаться после окончания слов; бегать в пределах площадки.

	3. Поймай бабочку. На конец небольшого прута привязывается шнур с предметом, удобным для хватания: мяч из материи, кисточка, бабочка из поролона. 6—8 детей встают в круг, воспитатель в центре держит прут. Приближая предмет к ребенку, педагог говорит: «Лови!» Приподнимает прут так, чтобы ребенок прыгал вверх, стараясь поймать бабочку. Предмет должен находиться несколько впереди ребенка, а не над головой, чтобы при прыжке малыш не закидывал голову. <i>Правила:</i> прыгать стоя на месте; вытягиваться повыше, стараясь достать предмет обеими руками.
	4. Прыгни через палочку. Воспитатель кладет на землю перед детьми палочку и предлагает перепрыгнуть, не задев ее. После того как дети перепрыгнули одну палочку, кладет вторую на расстоянии 15—20 см от первой и предлагает прыгать подальше, сильнее отталкиваясь. <i>Правила:</i> прыгать толчком двух ног; приземляться также на обе ноги, сгибая их. 5. Спрыгни в воду. Дети располагаются на скамеечках (деревьях, лежащих на земле, пеньках, плоских камнях). Площадка — озеро. Воспитатель предлагает спрыгнуть в воду и поплавать. Дети спрыгивают и бегают по площадке. На сигнал «сильные волны, скорее домой» влезают на возвышения. <i>Правила:</i> прыгать по сигналу, мягко приземляясь; влезать на свободное, близко расположенное место.

	6.Воробышки и автомобиль. По краям площадки чертят две линии (расстояние между ними 20—30 см) или ставят скамеечки. Если игра проводится в лесу, можно использовать лежащие стволы деревьев (посмотреть, чтобы они не были сгнившими). Дети — воробышки стоят за линиями или на возвышениях. По сигналу перепрыгивают или спрыгивают, бегают по площадке. На сигнал «автомобиль» убегают на места. <i>Правила:</i> спрыгивать, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; убежать по сигналу.
Ползание, лазание	1.Подними мяч Воспитатель высыпает мячи из корзины на пол, предлагает детям ползти на четвереньках (кто как хочет) к мячам, догнать их, встать, поиграть с ними и принести их обратно. Вместо мячей можно заранее разложить на площадке кубики, ленточки. Более подготовленным детям воспитатель предлагает доползти до мяча, который далеко укатился. <i>Правила:</i> догнать, мяч, доползая до него на четвереньках, и только после этого встать; мяч не отнимать, уступать друг другу. <i>Усложнение:</i> воспитатель говорит, каким способом ползти — на ступнях и ладонях, на коленях и ладонях.
	2.Доползти до погремушки. На одной стороне площадки положено 5—6 погремушек (веточек, шишек, ленточек). 5—6 детей встают на четвереньки на линии, расположенной в 3—4 м от предметов, и ползут к ним указанным воспитателем способом. Доползают до погремушки, берут ее, встают и гремят над головой. Кладут на землю. Затем упражнение выполняют другие дети. <i>Правила:</i> ползти указанным способом; подняв погремушку вверх, хорошо потянуться. <i>Усложнение:</i> ползти между двух линий, шнуров.
	3.Не задень. Обозначается исходная линия, на расстоянии м от нее вешается веревка на высоте 30—40 см. За веревкой через 1—2 м на стульях или скамейке лежат цветные ленточки, несколько детей у исходной линии встают на четвереньки (ступни и ладони, колени и ладони), доползают до веревки, подползают под нее, ползут к стулу, встают, берут ленточки, машут над головой и, положив, возвращаются. <i>Правила:</i> ползти в указанном направлении; подползая, не девать веревку.
	4.Соберите колечки. Дети встают недалеко от бревна. Воспитатель разбрасывает за бревном 10—12 колец и просит детей принести их. На четвереньках они подползают к бревну, переползают через него, поднимают кольца и нанизывают их на палку, которую воспитатель держит на уровне поднятых рук ребенка. Затем кольца перебрасывают по другую сторону бревна. Игра повторяется.
	5.К мишке (собачке) в гости. Воспитатель ставит стремянку, а одну, из ее перекладин сажает игрушку (мишку, собачку) и предлагает желающим детям донести до нее. Вначале игрушка смещается на 4—5-ю перекладину, затем повыше.
Катание, бросание, метание	1.Прокати мяч. Дети садятся в полукруг, воспитатель, держа мяч в руках, встает напротив. Он катит мяч каждому по очереди. Ребенок останавливает мяч и катит его воспитателю. Дети могут держать ноги врозь или сидеть по-турецки. <i>Правила:</i> ловить мяч руками, не прижимать; отталкивать его пальцами рук. <i>Усложнение:</i> дети стоят, а воспитатель катит мяч любому, вынуждая детей быть внимательными.
	2. Бери мяч. Дети стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель дает мяч (диаметр 12—15 см) и предлагает передавать его двумя руками в правую (левую) сторону соседу. Подсказывает детям, кому передать мяч, например «Света, дай мяч Антону». <i>Правила:</i> передавать мяч, поворачиваясь.
	3. Брось и догони. 5—6 детей встают на исходную линию на расстоянии шага друг от друга. В руках у каждого по мячу. Дети бросают мячи по сигналу двумя руками снизу, догоняют их, берут и встают за вторую черту (на расстоянии 5—6 шагов от

	исходной). Снова бросают мяч, догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим детям. <i>Правила:</i> бросать всем вместе по сигналу воспитателя; догнав мяч, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнала к повторному броску. <i>Усложнение:</i> бросать мяч от груди двумя руками, предварительно согнув их; бросать мяч из-за головы также двумя рунами. 4.Скати с горки. На куб или детский стульчик кладут доску с низкими бортиками по краям. 5—6 детей с мячами или шариками в руках подходят, скатывают мяч и бегут за ним. Догнав, возвращаются. <i>Правила:</i> скатывать мяч по очереди; ждать, когда первый догонит мяч. Можно использовать горку или естественный земляной бугорок, пологий склон. 5.Лови мяч. Дети стоят полукругом, воспитатель с мячом в руках напротив на расстоянии 1 м. Называя ребенка, воспитатель бросает ему мяч. Тот ловит и перебрасывает мяч воспитателю, стараясь точно его направить. <i>Правила:</i> ловит мяч названный воспитателем ребенок; бросать мяч двумя руками одновременно снизу или от груди. 6.Поймай — прокати. Дети стоят полукругом, воспитатель напротив, бросает детям мяч. Поймав мяч, ребенок приседает или наклоняется и катит мяч обратно к воспитателю. Если не поймал, бежит за мячом. <i>Правила:</i> ловить мяч пальцами рук, стараясь не прижимать его к груди; отталкивать энергично в нужном направлении. 7.Мячи в корзине. На землю ставят корзину, ящик или выкладывают круг из шнура, шишек, камешков. На расстоянии 1 м от цели очерчивают круг. За ним располагаются 6—8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого два мяча (мешочки, шишки). По сигналу бросают мяч в корзину одной затем другой рукой. Поднимают по два мяча или достают и из корзины, передают следующим. <i>Правила:</i> бросать по сигналу; обязательно правой и левой рукой. 8.Брось через веревку. На высоте примерно 1 м от земли натягивают веревку. На расстоянии 1—1,5 м перед ней чертится линия или кладется шнур. Около него лежат 3—4 мяча (диаметр 12—15 см). 3—4 детей подходят шнуру, берут двумя руками мячи и бросают их из-за головы через веревку. Догоняют их и возвращаются обратно. <i>Правила:</i> бросать всем одновременно по сигналу воспитателя и также бежать за мячами; пробега под веревкой, наклониться, чтобы ее не задеть. 9.Попади в круг. На уровне глаз ребенка подвешивают вертикальные цели (фанерные круги, большие надувные мячи). На расстоянии 80—100 см от цели чертят круги, в них стоят ведерки с предметами для метания (маленькие мячи, мешочки с песком, шишки и т. п.). Воспитатель называет детей, они встают в круги, берут предметы и бросают их в цель, чередуя метание правой и левой рукой. Выполнив все броски, собирают мяч в ведерки и приносят их в круги. Метают следующие дети. <i>Правила:</i> бросать по два раза правой и левой рукой; собирают мячи те, кто бросал, или кто будет бросать.
Равновесие	1.По дорожке. На землю кладется дорожка из клеенки или доска (ширина 25—20 см, длина 2—2,5 м), в конце ставится стульчик с погремушкой. Дети поочередно проходят по доске и, взяв погремушку, гремят. <i>Правила:</i> идти по доске, не заходя за ее края; не наталкиваться на впереди идущего; стараться смотреть на погремушку.
	2.Найди домик. Дети стоят на скамейках, кубах (высота 20—25 см). На сигнал «солнышко выглянуло, выходите гулять» сходят вниз и расходятся (или разбегаются по площадке). На сигнал «дождь пошел, скорей домой» влезают на скамейки. <i>Правила:</i> действовать в соответствии с сигналом; при влезании не толкаться, уступать друг другу

	3.Погладь мишку. На высокий кубик посадить мишку. На гимнастическую скамейку одним концом положить доску, с другой стороны скамейки другую доску. Дети проходят вверх, спускаются вниз и подходят к мишке, гладят его. <i>Правила: идти сохраняя равновесие, низ не сбегать</i>
--	--

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ)					
ХОДЬБА	1.Стань первым. Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается. <i>Правила: идти в начало колонны кратчайшим путем.</i> 2.Слушай сигнал. Дети идут в колонне обычной ходьбой, чередуя ее по сигналу с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы. <i>Правила: по сигналу изменять технику ходьбы.</i>				
	3.Великаны-карлики. Дети идут в колонне то широкими шагами на сигнал «великаны», то мелкими на сигнал «карлики». <i>Правила: уметь чередовать ходьбу широким и мелким шагом.</i>				
	4.Вернись на свое место. Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 м, место каждого обозначено камешком (шишкой, листком). Под счет воспитателя дети делают 3—4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на свое место. <i>Вариант: делать приставные шаги вперед и назад.</i> <i>Усложнение: выполнять такие задания с закрытыми глазами.</i>				
	5.Ворота. Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. <i>Правила: 'ходить парами, держась за руки; действовать согласованно.</i> <i>Усложнение: дети идут парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними.</i>				
	6.Подарки. Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок в центре. Играющие идут по кругу и говорят: «Принесли мы всем подарки Кто захочет, тот возьмет Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет». С окончанием слов останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скажут, если куклу—пляшут, если волчок — кружатся. Дети выполняют движения под следующие слова: <table border="0"> <tr> <td>«Скачет конь наш чок, чок, чок, Слышен топот быстрых ног.</td><td>Дети бегут по кругу друг за другом, поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперед корпус слегка отклоняется назад.</td></tr> <tr> <td>Кукла, кукла, попляши, Красной лентой помаши, Вот как кружится волчок, пол лег.</td><td>Пляшут на месте, повернувшись в круг. Кружатся на месте и Прожужжал и на присаживаются</td></tr> </table>	«Скачет конь наш чок, чок, чок, Слышен топот быстрых ног.	Дети бегут по кругу друг за другом, поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперед корпус слегка отклоняется назад.	Кукла, кукла, попляши, Красной лентой помаши, Вот как кружится волчок, пол лег.	Пляшут на месте, повернувшись в круг. Кружатся на месте и Прожужжал и на присаживаются
«Скачет конь наш чок, чок, чок, Слышен топот быстрых ног.	Дети бегут по кругу друг за другом, поднимая высоко ноги, руки вытянуты вперед корпус слегка отклоняется назад.				
Кукла, кукла, попляши, Красной лентой помаши, Вот как кружится волчок, пол лег.	Пляшут на месте, повернувшись в круг. Кружатся на месте и Прожужжал и на присаживаются				

	Самолет летит, летит, Подняв- руки в стороны, бегут Летчик смелый в нем сидит», друг за другом по кругу. Стоящий в кругу выбирает нового ведущего. Игра повторяется. <i>Правила:</i> действовать в соответствии с игровым образом, подарком. Каждый следующий ведущий называет другой подарок.
	7.Колпачок и палочка. Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы он спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: «Раз, два, три, четыре, пять — Будет палочка стучать». • Ребенок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребенок в колпачке протягивает палку. Тот, на кого она указывает, берется за конец палки и называет шля стоящего в кругу. Ребенок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал,- выбирает, кто пойдет в середину. <i>Усложнение:</i> стоящие по кругу говорят: «Раз, два, три, четыре, пять — Ведущий стучит палочкой. Будет палочка стучать, Показывает палочкой на одно- А как скажет: го из детей, стоящего в кругу. — Скок, скок, скок. Тот говорит три последних слова. Угадай, чей голосок», Говорят все дети, после этого ведущий отгадывает. <i>Правила:</i> четко выполнять все сигналы. Соблюдать тишину, когда говорит один ребенок.
БЕГ	1.Догони голубя; У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Играющие становятся' за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!»— и бросает стрелу вперед; Дети бегут и стараются поймать ее. <i>Правила:</i> не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим. 2.Цветные автомобили; По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках-это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого, цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили. 3.Найди себе пару. Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами, воспитатель также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят: «Ты, Сережа, не зевай, Быстро пару выбирай!» <i>Усложнение:</i> каждый раз менять пару.
	4.Мы веселые ребята. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линий; Сбоку от детей, примерно йа середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят: «Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь До бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

	5.Стань первым. Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит И-встает первым, найдя кратчайший путь. Можно, пересекать площадку. 6.Совушка. Всё играющие - птички, одна – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети птички бегают по площадке, 7.Чья колонна скорее пострится? Дети распределяются на три группы с одинаковым числом играющих. Каждая подгруппа выбирает определенный предмет, например шишку или камешек и т. Д. Все дети одной подгруппы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп— пенек, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят и бегают в разных направлениях. По сигналу «на места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Отмечаются те дети, которые быстрее выполнили задание. <i>Усложнение:</i> воспитатель дает сигнал «стой». Играющие останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подает сигнал «на места». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и там строятся в колонну. 8.Один-двое. Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь. 9.Кто скорей добежит до флажка. 4—5 детей встанут на одной стороне площадки, На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках (стульях), лежат флажки. По сигналу «раз, два, три - беги» дети бегут к флажкам и поднимают, их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей. <i>Усложнение:</i> в игру включить преодоление препятствий — подлезть под веревку, пролезть в " обруч, пройти по скамейке. 10.Поезд. Дети строятся в 3—4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», - говорит воспитатель. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Воспитатель вновь дает гудок, движение поездов возобновляется.
ПРЫЖКИ	Кони. Дети изображают коней, воспитатель — пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря: «Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора. Со двора-то на село, А село-то далеко, На зелененький лужок Да во темный во лесок». Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют копытами, машут головой. «Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили-то уздой, Золоченой, не простой, А поймали — привязали, Чтоб опять не убежали». Дети скачут галопом по всей площадке, С окончанием слов пастух гонит коней к селу. <i>Правила:</i> при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убегать за границы площадки.

	Птички и кошка. 3—4 детей изображают птичек, остальные — птенчики, один ребенок — кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях — скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц. <i>Правила:</i> птенцы вылетают только по зову птицы; дети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.																
	Зайцы. Дети — зайцы располагаются в норках — кружочках, нарисованных на земле. На противоположной стороне — будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20—30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2—3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев. <i>Правила:</i> перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.																
	Лягушки. На земле чертят небольшой квадрат — дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластинки — листики вперемежку с четырьмя кочками — пруд. Играют 4—6 ребят. Один — лягушка, остальные — лягушата. Лягушка учит лягушат "прыгать". Она стоит справа от пруда, лягушата — слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.																
	Скок-поскок. Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3—4 м. Воспитатель произносит потешку. <table border="0"> <tr> <td>«Скок-скок-поскок,</td> <td>Одна шеренга прыгает навст-</td> </tr> <tr> <td>Молодой дроздок</td> <td>речу к другой. Встав парами,</td> </tr> <tr> <td>По водичку пошел,</td> <td>дети прыгают ноги вместе —</td> </tr> <tr> <td>Молодичку нашел.</td> <td>ноги врозь или одна нога вперед,</td> </tr> <tr> <td></td> <td>другая — назад.</td> </tr> <tr> <td>Молодиченька-невеличенька,</td> <td>Останавливаются.</td> </tr> <tr> <td>Сама с вершок,</td> <td>Приседают.</td> </tr> <tr> <td>Голова с горшок»</td> <td>Поднимают руки в стороны.</td> </tr> </table> Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги. <i>Правила:</i> прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха; суметь допрыгать до своей пары находится в стойке ноги врозь	«Скок-скок-поскок,	Одна шеренга прыгает навст-	Молодой дроздок	речу к другой. Встав парами,	По водичку пошел,	дети прыгают ноги вместе —	Молодичку нашел.	ноги врозь или одна нога вперед,		другая — назад.	Молодиченька-невеличенька,	Останавливаются.	Сама с вершок,	Приседают.	Голова с горшок»	Поднимают руки в стороны.
«Скок-скок-поскок,	Одна шеренга прыгает навст-																
Молодой дроздок	речу к другой. Встав парами,																
По водичку пошел,	дети прыгают ноги вместе —																
Молодичку нашел.	ноги врозь или одна нога вперед,																
	другая — назад.																
Молодиченька-невеличенька,	Останавливаются.																
Сама с вершок,	Приседают.																
Голова с горшок»	Поднимают руки в стороны.																

КАТАНИЕ, МЕТАНИЕ	1.Сбей кеглю. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шпуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место. <i>Правила:</i> катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.
	2.Докати обруч до флажка. Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше. <i>Правила:</i> не давать обручу упасть
	3.Кто дальше. Дети распределяются на три равные подгруппы. Каждая становится шеренгой в полуметре одна за другой. Первая подгруппа подходит к черте и получает обручи. По сигналу одним толчком руки катят обручи вперед. Подбежав к своему обручу, каждый должен пометить черточкой место, до которого докатился обруч. Затем обручи передают другой подгруппе, пока не поиграют все желающие. Рассмотрев отметины на земле, дети определяют, кто дальше всех прокатил обруч. Для игры нужна ровная площадка. <i>Правила:</i> обруч толкать один раз; суметь заметить место, где упал обруч
	4.Шарики и столбики. На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20—30 см. Выходят по очереди 3—4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5—2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой) . <i>Правила:</i> катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.
	5.Брось — догони! Натянуть веревку на высоте 20—30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2—3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым. <i>Правила:</i> бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч. <i>Усложнение:</i> догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку и прибежать на исходную линию
	6.Подбрось повыше. Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками и стараются поймать с лета или после отскока от земли. <i>Правила:</i> бросать мяч вверх немного перед собой, не забрасывая его за голову; ловить, не прижимая к груди.
	7.Лови — бросай. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м <i>Правила:</i> ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно к воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов
	8.Брось дальше. Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы, Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.
	9.Скользкая цель. На площадке ставят невысокий стол или используют широкий пенёк с ровной поверхностью. Играющие встают вокруг на расстоянии 2—2,5 м. В руках у них мешочки с песком. По очереди бросают мешочки на стол так, чтобы они не упали, а остались лежать на нем. <i>Правила:</i> бросать мешочек способом снизу; за удачный бросок начисляется очко.
	10.Попади в мяч. Посередине снежной площадки на линии два волейбольных мяча. На другой стороне площадки обозначена черта. Двое детей! взяв по 2—3 снежка, стараются попасть в мяч и закатить его дальше, за черту. Выигрывает сделавший это первым.

	<i>Правила:</i> бросать в мяч можно любым способом; если снежок после броска остался цел, его можно использовать снова,
	11.Сбей кеглю (булаву). Играющие встают за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз. <i>Правила:</i> большой мяч катят двумя руками, маленький — одной, чередуя движение правой и левой рукой.
	12.Подбрось — поймай. Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч. <i>Правила:</i> бросать мяч так, чтобы суметь поймать; ловить не прижимая к груди; соблюдать смену ролей
ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ	1.Мыши в кладовой. Дети — мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40 см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки/бегают, Присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой. <i>Правила:</i> подползать не задевая дугу или веревку; убежать по сигналу.
	2.Проползи в тоннель. На стульчики кладутся 5—6 реек. Можно поставить в ряд столько же дуг, расстояние между ними 1 м. Дети ползут на четвереньках друг за другом, проползают в тоннель, доползают до конечной линии, встают и подпрыгивают вверх до колокольчика, подвешенного выше поднятых рук. <i>Правила:</i> подползать не задевая; при подползании не наталкиваться друг на друга.
	3.Не опоздай! В один ряд поставлены 2—3 скамейки. Перед ними и за ними на расстоянии 3 м обозначены линии. 5—6 детей встают на четвереньки, ползут до скамеек, переползают через них я, встав, добегают до линии. Там поворачиваются, снова встают на четвереньки, ползут до скамеек, проползают под ними бегут к исходной линии. <i>Правила</i> переползать через скамейку и проползать под ней любым способом (прямо или боком).
	4.Кролики. Дети — кролики. По трое-четверо они встают вдруг, нарисованный на земле (в большой обруч), — это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов —они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются пролезая в обруч. <i>Правила:</i> кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.
	5.Перелет птиц. Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролета-По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на, лестницах (3—4 ребенка на пролете). <i>Правила:</i> бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца припрыгивая.
РАВНОВЕСИЕ	За высоким, за низким. Дети идут или бегут в колонне друг за другом. На сигнал «за низким» быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону. <i>Правила:</i> поворачиваться быстро, не наталкиваться на впереди идущего; каждому уметь быть ведущим.

	Бабочки, лягушки. Дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками. <i>Правила: останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая, не терять равновесие.</i>
	Козлики на мосту. Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180° и возвращаются каждый в свою сторону. <i>Правила: расходясь, не терять равновесие, не оступаться.</i>
	Донеси — не урони. На землю кладут шнур длиной 2—3 м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек. <i>Правила: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.</i>
	Трудный переход. Детям предлагается пройти по пенечка-м (снежным бугоркам), врытым в землю на разной высоте — от 20 до 30 см, расстояние между ними 10 см.
	Веселые снежинки. Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки — пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра повторяется

Для детей старшего возраста (5-6 лет)	
Ходьба	1.Один-двое. Дети идут в колонне по одному и в соответствии с сигналом воспитателя перестраиваются на ходу парами и снова в колонну по одному. <i>Правила:</i> при перестроении не снижать темпа ходьбы, сохранять интервал.
	2.Холодно-горячо. Дети ходят по площадке в разных направлениях; обычное ходьбой под счет воспитателя или удары в бубен. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» — в полуприседе. <i>Правила:</i> сохранять хорошую осанку во всех видах ходьбы.
	3. Шишка —камешек. Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего - камешек. На сигнал воспитателя «шишка» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «камешек» поворачиваются и идут за последним. <i>Правила: четко и быстро выполнять повороты не останавливаясь.</i>
	4.Круговорот. Играющие идут по лесной или полевой дороге парами, ровным, умеренным шагом. По сигналу воспитателя последняя пара разбивается: один идет слева, второй — справа от колонны. Они обгоняют всех и встают впереди колонны. <i>Правила:</i> обгоняющим можно идти быстрым шагом, но бежать нельзя. <i>Усложнение:</i> выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым встает впереди колонны.
	5.Часовой; Один из детей — часовой садится на землю в круг. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят по кругу за чертой. Воспитатель, показывая рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к часовому. Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местом с идущим. Если нет, движение продолжается. Побеждает тот, кто сумеет войти в круг.

	<i>Правилам</i> приближаться к водящему небольшими шагами; остальные играющие не должны шуметь.
	6.Разверни круг. Дети идут по кругу, не держась за руки. На сигнал «Нина, разверни круг» дети берутся за руки, а названный ребенок поворачивается и ведет круг в противоположном направлении, разворачивая его до образования нового круга. После этого дети идут по кругу, не держась за руки. <i>Правила:</i> в ходьбе по кругу соблюдать его форму и расстояние друг от друга.
	7.Узнай по голосу. Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят: «Мы немножко порезвились, По местам все разместились Ты, Алеша (Наташа), отгадай, Кто позвал тебя, узнай». С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих, тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если он отгадал, открывает глаза и меняется с ним местом. Если водящий ошибся, снова закрывает глаза, игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону. <i>Правила:</i> водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.
Бег	1.Горелки с платком (удмуртская игра). Дети становятся в колонну по два. Впереди, лицом к ним, водящий, у него в руке платок. Он поднимает его. Дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон к водящему. <i>Правила:</i> тот, кто подбежал первым, берет платок и становится водящим; опоздавший встает в пару с прежним водящим впереди остальных пар.
	2.Физкульт-ура! Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт—помощник! Спорт —здоровье! Спорт —игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. <i>Правила:</i> побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша. <i>Усложнение:</i> победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта
	3.Найди свое место (итальянская игра). Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает <за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать. <i>Правила:</i> вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в- этой роли, его заменяют.
	4.Лошадки Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая — лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади — в конюшне. Воспитатель — сторож. Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за Другом. На слова «шагом» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади - высоко поднимая ноги. На сигнал «бегом» бегут, на сигнал «галопом» скачут, на сигнал ««рассыпную» бегут в разных направлениях по

	площадке. Затем вновь идут друг за другом. На слова «ппру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется. <i>Правила:</i> менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться. <i>Усложнение:</i> добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.
	5.Гуси-лебеди. На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце СТОИТ пастух. Сбоку от дома—логово волка, Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу, П а с т у х . Гуси, гуси! Гуси. Га, га, га! П а с т у х . Есть хотите? Гуси. Да, да, да! П а с т у х . Так легите! Гуси. Нам нельзя, Серый волк под горой Не пускает нас домой... П а с т у х . Так летите, как хотите, Только крылья берегите! Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей. <i>Правила:</i> пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух. <i>Усложнение:</i> волк должен подлезть под дугу или в обруч.
	6. Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один—щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки). <i>Правила:</i> щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.
	8.Мышеловка. Играющие делятся на две неравные подгруппы: меньшая (примерно одна треть играющих) образует круг—мышеловку, остальные — мыши находятся за кругом. Играющие — мышеловка — берутся за руки и ходят по кругу и говорят: «Ах, как мыши надоели, Доберемся мы до вас. Все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловки, Берегитесь же, плутовки, Переловим всех с сейчас. Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу хлопок дети опускают руки — мышеловка захлопнулась. <i>Правила:</i> мыши не должны стоять в кругу или вне его; не успевшие выбежать по сигналу считаются пойманными и встают в круг — мышеловку.
	8.Ястреб и утки (якутская игра). На площадке рисуют два круга« кругам озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети—утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток. <i>Правила:</i> ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после под счета и смены ястреба. Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку: «Жил в реке один налим, По четыре раза в сутки Два ерша дружили с ним. И учили их считать: Прилетали к ним три утки Раз-два-три-четыре-пять!» .

	9. Кто лишний (башкирская игра). Хлопая в ладоши и приплясывая, дети водят хоровод. Внутри круга нарисован треугольник со сторонами, равным» длине 4-5 шагов, у каждой его вершины — кружки. Трое ребят становятся в кружки, а четвертый— водящий в центре треугольника. Из кружков ребята перебегают в хоровод. Те, перед кем они встают, должны, быстро занять опустевший кружок, Правила: водящий может занимать любой пустой кружок; опоздавший становится водящим.
	10. Салки в кругу. На площадке чертится круг диаметром 30 м. Соревнуются две команды. Каждая образует круг, т. е. два круга внутри нарисованного круга. По первому сигналу команды двигаются приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу играющие внешнего круга разбегаются, ребята из внутреннего круга стараются их осалить. По истечении некоторого времени игра останавливается, подсчитывается число осаленных, команды меняются ролями. Побеждает та команда, сумевшая осалить большее число соперников. Правила: нельзя выбегать за пределы нарисованного круга.
	11. Сквиоречники. Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков— это сквиоречники. В каждом — пара сквиорцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «сквиорцы прилетели» Дети — сквиорцы, бегут в сквиоречники и размещаются в них по двое. По сигналу «сквиорцы летят» снова бегают по площадке.
Прыжки	1. Добеги и прыгни. Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30—40 см. По сигналу воспитателя дети быстро бегут вперед. Побеждает тот, кто первым, точно наступив на полосу, подпрыгнет вперед-вверх. <i>Правила:</i> прыгать вверх только с полосы, толкаясь одной ногой.
	2. Кто скорей по дорожке. Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. <i>Правила:</i> прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы. <i>Усложнение:</i> выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.
	3. Прыгуны. На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок. «Зайка беленький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать».

	<i>Правила:</i> прыгать не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов. <i>Усложнение:</i> во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.
	4. Не задень. На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку. <i>Правила:</i> перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры. 5. Лягушки в болоте. На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, а на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят: «Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке». С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман. <i>Правила:</i> с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота. <i>Усложнение:</i> ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.
	6. Сумей вскочить. Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: вприпрыжку с места на обе ноги; то же с 3—5 шагов. 7. Положи скорее камешки. На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешек и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание. <i>Правила:</i> камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке. <i>Усложнение:</i> прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком. 8. Попрыгунчики. На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с между скоком на месте. <i>Правила:</i> прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше). <i>Усложнение:</i> изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки. 9. Лошади. На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх — воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15—18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

	<i>Правила:</i> успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни. <i>Усложнение:</i> каждый конюх делает себе тройку.
	10.Ножная цель. Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них. <i>Правила:</i> спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры. <i>Усложнение:</i> спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.
Катание, метание	1.Шмель. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг. <i>Правила:</i> мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. 2.Сбей городок. На площадке чертят линию длиной 6 м, перпендикулярно к ней еще три короткие линии (длиной 3 м). Через каждые 50 см на коротких линиях делают небольшие отметки (чертой). В конце этих линий ставят по городку. Трое играющих с мячами становятся в начале линий (напротив городков) и катят мяч. Тот, кто сбьет мячом городок, переставляет его на одну отметку ближе к себе. Выигрывает тот, кто первым переставит городок ближе к себе <i>Правила:</i> катать мяч, придерживаясь своей линии; если сбил чужой городок, должен поставить его на место. 3.Мяч сквозь обруч. Шесть детей в вытянутых в стороны руках держат по обручу (всего пять обручей). Двое играющих проходят вдоль цепочки из обручей справа и слева и перебрасывают друг другу мяч через каждый обруч. При повторении сменить стоящих с обручами. <i>Правила:</i> мяч должен пролетать в обруч, если пройдет мимо или игрок его не поймает, бросок следует повторить. 4.Мяч среднему. Играющие образуют 3—4 круга с равным числом детей. Внутри каждого круга водящий. Он по очереди бросает мяч каждому играющему и ловит от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску <i>Правила:</i> бросать мяч по очереди, не сходя с места; если мяч упал, его надо догнать, встать в круг и повторить бросок. 5.Ловкая пара. На земле рисуют шесть линий, параллельных Дна другой, на расстоянии 1 м. рами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал «начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не станут у самых последних границ. <i>Правила:</i> если мяч упал, счет начинается снова; бросать не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч. <i>Усложнение:</i> вначале дети играют большими мячами, а затем маленькими; добавляется еще по одной линии с каждой стороны. 6.Ловишки с мячом. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три — мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей. <i>Правила:</i> передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

7.Мяч на ступеньках. Дети, стоя перед лестницей со ступеньками, играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс —попадать мячом на поверхность каждой ступеньки.

2-й класс—попадать мячом в вертикальную часть ступеньки.

3-й класс —попадать мячом в ребро ступеньки.

Вариант: дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед ними на расстоянии 1—2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми добрались до верхней ступеньки.

8.Попади в цель. Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи — по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Правила: бросать предметы по очереди любым способом — снизу, от плеча.

9.Мяч водящему. Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

10.Догони мяч. Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий располагается за кругом..Место его в кругу остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три—беги!» —и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Правила: мяч передавать только соседу; передавать и бежать после слова «беги»; уронивший мяч поднимает его.

11.Кати в цель. Между деревьями натягивается веревка, на нее на проволочках низко над землей подвешены квадраты из плотного картона или фанеры (можно использовать старые фанерки от лото). Расстояние между квадратами 20 см. Вызванные дети встают на исходную линию в 3—4 см от веревки и по сигналу катят мяч или шарик в цель. Идут за мячами, катят еще раз, после чего передают следующим.

Правила: катить от исходной линии по сигналу; большой мяч толкать двумя руками, маленький — поочередно правой и левой рукой.

12.Брось — догони. Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «марш» бежит за вторую линию на другую сторону площадки.

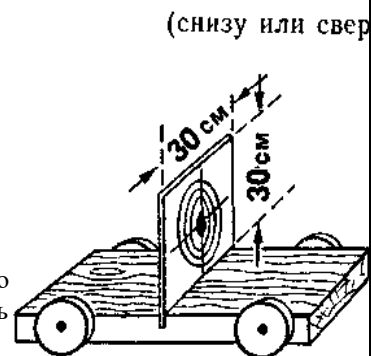
Правила: бросать установленным способом ху); выигрывает первый перебежавший за линию.

13.Подвижная мишень. К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона (рис. 18). В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2—3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8—10 бросков игра заканчивается.

Правила: бросать мяч не выходя за исходную линию; догоняя мяч, не мешать друг другу; брать только свой мяч.

14.Быстрый мячик. Играющие, стоя по кругу, бросают и ловят мячи, говоря:

«Разноцветный быстрый мя- Дети бросают мяч вверх и ло-



	чик . вят. Без запинки скачет, скачет. Отбивают о землю. Часто, часто. Низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят. Не достанешь потолок*. Скок и скок, стук и стук, Отбивают о землю. Не уйдешь от наших рук». <i>Правила:</i> бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха. 15. Не упусти шарик. На площадке обозначается линия старта. На противоположной стороне на расстоянии 10—12 м ставят 4—5 флажков на подставках (втыкают палочки). 4—5 детей получают по воздушному шару, выходят к линии старта напротив флажков, по сигналу, подбивая шар рукой, проходят или пробегают с ним, обегают флажок и возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, не упустив шарик. <i>Правила:</i> шар надо подбивать, не держать в руках; флажок огигать с правой стороны. 16. Мяч о пол. Дети строятся в четыре колонны: две с одной стороны площадки, две—напротив. Первые в двух колоннах получают мяч и по сигналу идут или бегут, отбивая мяч о землю. Добежав до первых в противоположных колоннах, передают им мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч без промедления бежит обратно. Когда все поменяются местами, воспитатель отмечает колонну, которая выполнила задание лучше и быстрее. <i>Правила:</i> мяч отбивать; если потерял, догнать и вновь отбивать; добегать с мячом до черты, за которой стоит колонна. 17. Сбей мяч. На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м — вторая черта. Играющие распределяются на 3—4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу «сбей мяч» стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты — второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков. <i>Правила:</i> бросать из-за черты по сигналу. 18. Ловля мячей сачками. Для игры берут маленькие резиновые мячи или шарики от настольного тенниса. Их кладут в чашу и укрепляют ее на резинках между четырьмя столбиками. Ко дну чаши прикрепляется веревка. Дети берут сачки и становятся вокруг чаши. Один из играющих дергает за веревочку, чаша взлетает на резинках и выбрасывает вверх мячи. Дети ловят их сачками. 19. Кольцо на палочке. Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр 15 см, ширина ободка 3 см). Сбоку просверливают небольшое отверстие, в него продевают шнурок и закрепляют его, второй конец привязывают к палочке длиной примерно 30 см. Играющие стараются поймать кольцо на палочку. Каждый делает подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Выходят другие дети. При повторении игры кольцо ловят левой рукой. Побеждает тот, кто большее число раз поймал кольцо на палочку. <i>Правила:</i> после трех раз сразу же передать кольцо другому; чередовать ловлю правой и левой рукой. 20. Обруч через тоннель. Два ряда стульев, поставленных спинками друг к другу, образуют тоннели (расстояние между стульями 50 см). Играющие получают обручи и встают на расстоянии 10 м от стульев. По сигналу они катят свои обручи и бегут за ними к тоннелю. У тоннеля играющий одним движением руки подталкивает свой обруч так, чтобы он прокатился через весь тоннель. В это время ребенок бежит в конец (справа от тоннеля) и берет обруч, не дав ему упасть на землю, затем катит его к финишной черте на расстоянии 10 м, где стоят флажки. За каждый удачный пробег с обручем играющий получает флажок. <i>Правила:</i> катить обруч не роняя; упавший обруч поднять и катить дальше.
--	---

	<i>Усложнение:</i> вместо тоннеля можно катить обруч по извилистой дорожке, кругу. 21. Кто дальше. Несколько детей стоят шеренгой за линией. У каждого в руке прямой прут, на конце которого бумажная цветная ленточка. По сигналу бросают прутья — копыя вперед, стараясь забросить как можно дальше. Набрось кольцо. Вдоль дорожки устанавливают несколько небольших стоек или в землю втыкают палочки на расстоянии м одна от другой. Двое играющих встают справа и слева, бе-Рут в руки по пять колец (пластмассовых, резиновых, сделанных из ивовых прутьев), бегут по дорожке, набрасывая кольца стойки. Выигрывает набросивший большее число колец. <i>Правило:</i> сбивший стойку должен вернуться и установить ее на прежнее место.
Ползание, лазание	1. С мячом под дугой. На площадке на расстоянии 8 м одна от ой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставится 4—5 дуг (высота 40 см) или подвешивается на такой же высоте веревка. 4—5 детей встают у исходной линии на четвереньки. На земле перед каждым кладется набивной мяч (весом 1 кг). Дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии встают, поднимая мяч над головой. Приносят мячи к исходной линии и кладут их перед следующими игроками. <i>Правила:</i> мяч не должен далеко откатываться; нельзя задевать дугу; вставать и поднимать мяч только за конечной линией. <i>Усложнение:</i> обозначить для каждого линию, вдоль которой надо двигаться с мячом. 2. Медведи и пчелы. Гимнастическая стенка или вышка — улей, на противоположной стороне — луг, в стороне — берлога. Несколько детей — медведи, они в берлоге. Остальные — пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, а медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят — дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2—3 ребенка). <i>Правила:</i> слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой. 3. Кто скорей через обручи к флажку. 4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат (флажки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого игрока положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой- сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым. 4. Пожарные на учениях. Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4-5 шагов от нее в 3-5 колоннах. На каждом пролете вверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящими первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым. Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших
РАВНОВЕСИЕ	1. Посадим рассаду и соберем урожай. 3—4 играющих стоят перед скамейками. В руках у них корзинки или ведерки с мешочками (кубиками, колечками). Идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или спрыгивают, идут обратно и отдают корзинки следующим играющим. Те по сигналу также идут по скамейке, но уже собирают предметы. <i>Правила:</i> предметы брать из корзинки по одному; класть предметы примерно через два шага; положив или взяв предмет, выпрямиться. 2. Шагай через кочки! Играющие становятся в 3[^]4 звена перед скамейками. На скамейках положено по три кубика (высота 20 см) или набивных мяча. Дети идут по скамейкам-, перешагивая через них. Для того чтобы ребята не проносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса (или наклеивается изоляционная лента)

	<i>Правила: переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в колене.</i> 3.Бегом по горке. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20—15 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками). 4.Разойдись —не упали! Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение. 5.Юные гимнасты. Дети выполняют задания на гимнастической скамейке: - а), пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки; б) пройти по скамейке, выполнив после 2—3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360°; в) стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу;- г) стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге. - 6.Кто дольше не уронит. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. <i>Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.</i> 7.Совушка. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится. <i>Правила: останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).</i> 8.Жмурки с колокольчиком. Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре, двое водящих. Одному из них завязывают глаза —это жмурка. Другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бежит внутри круга и звонит. Жмурка пытается его догнать. <i>Правила: бегающий звонит не все время; если жмурка долго не может поймать надо сменить обоих.</i> 9.Дружные пары. Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну ^сторону (5 с). По другому сигналу останавливаются и после короткой передышки кружатся в другую сторону.
--	--

Карта физического развития

Индивидуальная карта развития ребенка

Фамилия, имя _____

Дата рождения _____

Показатели развития	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Группа здоровья				
Развитие психофизических качеств				
Выносливость (бег 30 м (сек.))				
Сила (метание набивного мяча 1 кг(м))				
Быстрота(бег 10 м (сек))				
Ловкость (подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)) или (бег 5м +5 м с поворотом)				
Гибкость (наклон вперед)				
Координация (прыжок в длину с места)				

Физическое развитие детей младшая группа (3-4 года)

№ п/п	Ф.И.ребенка	Ориентиро вка в пространст ве	ОРУ	Равновесие Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого	Ползание, лазание Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом	Прыжки Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места	Бросание,ловля,метани е Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками	Подвижные игры
----------	-------------	--	-----	--	---	--	---	----------------

		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.															

Физическое развитие детей средняя группа (3-4 года)

№ п/п	Ф.И ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой рукой, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.											

Физическое развитие детей старшая группа (4 -5 лет)

№ п/п	ФИ ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике		Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение).	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1															

Физическое развитие детей по подготовительная к школе группа (6-7 лет)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движение рук, ног		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2- 3 круга на ходу, 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.															

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ ПО ОО « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3-4

Не сформировано навык Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

В процессе формирования: Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

Сформирован: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

4-5

Не сформирован навык: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

В процессе формирования: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

Сформирован: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля над действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

5-6

Не сформирован навык: Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и свои. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

В процессе формирования Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

Сформирован: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

6-7

Не сформирован навык: Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

В процессе формирования: Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Сформирован: Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Сборник технологий оздоровления детей в ДОУ

Пальчиковый игровой тренинг

Упражнения 1-го комплекса

1. «Ножницы». Указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами.
2. «Колокол». Скрестив указательный и безымянный пальцы обеих рук, тыльные стороны обратив вверх, опустить средние пальцы правой и левой руки и свободно вращать ими.
3. «Дом». Соединив наклонно кончики пальцев правой и левой руки
4. «Бочонок с водой». Слегка согнуть пальцы левой руки в кулачок, оставив сверху отверстие.
5. «Пожарные». Используется игрушечная лестница, указательный и средний палец бегают по ней.
6. Потешка «Прятки». Сжимание и разжимание пальцев рук в ритм стихотворения:
В прятки пальчики играли
И головки убирали,
Вот так, вот так –
И головки убирали.

Упражнения 2-го комплекса

1. «Птички летят». Пальцами обеих рук производить движение вверх-вниз.
2. «Птица, высиживающая птенцов». Пальцы одной руки прижаты и согнуты; другая рука покоится между большим и указательным пальцем
3. «Птички клюют». Большой палец поочередно соединяется с остальными пальцами.
4. «Полёт птиц». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперёд.

Упражнения 3-го комплекса

1. «Зайчик». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и прижаты к большому пальцу.
2. «Большой зайчик». Рука на столе, ладонь вниз, три первых пальца вытянуты вперёд, два последних загнуты.
3. «Бежит собачка». Рука на столе, ладонь вниз, указательный палец вытянут вперёд, остальные бегут по столу.
4. «Собачка и мальчик». Левая рука (мальчик) лежит на столе ладонью вниз, указательный и средний пальцы вытянуты вперёд. Правая (собачка) – рядом (см. предыдущее упражнение). Лбе руки, двигаясь одновременно, изображают бег

Упражнения 4-го комплекса

1. «Цветок». Обе ладони соединены, пальцы округлены и слегка раздвинуты.
2. «Корень растения». Тыльные стороны ладони соединены, пальцы опущены вниз.
3. «Прорасти, растение». Пальцы сжаты в кулак, плотно прижаты друг к другу; затем они медленно поднимаются вверх до высоты большого пальца.
4. «Ёлка». Пальцы обеих рук скрещены.
5. «Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки на столе, пальцы широко разведены – дерево. Два пальца левой руки взбираются вверх.

Упражнения общеразвивающего воздействия (Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская) Технология оздоровления детей в ДОУ)

Данные упражнения проводятся с целью обучения основным движениям, которые применяются при выполнении утренней зарядке, физкультминуток.

Движения головы: наклоны вперёд, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращения с ограниченной амплитудой

Положения и движения рук: вверх в стороны, вниз в стороны; к плечам; «в замок» вверх, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук.

Положение и движение ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперёд, махи в стороны, назад; выпады вперёд, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захлёстыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положение и движение туловища: стоя; стоя на коленях, на четвереньках; ноги скрестно, упор присев; упор, сидя сзади; лёжа на спине, на животе, на боку; повороты направо, налево; наклоны вперёд, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в

упоре сидя сзади подтягивание к себе ног, обхватив колени руками и выпрямление их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот и обратно; лёжа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия

(Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская

Технология оздоровления детей в ДОУ стр.67)

1. И.п. лёжа.

- руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движений.

- «Строим два моста – большой и маленький» - согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в И.п., то же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.

- «Ловись рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («велосипед» в обратную сторону) – руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в И.п., то же левой. Повторить 4 раза, темп средний, полная амплитуда движений

2. И.п. сидя на стуле.

- руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний

- одна нога выпрямлена вперёд, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4-6 раз, темп средний

- стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 4-6 раз, темп средний

- имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп средний

- массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области.

Повторить 10-12 раз, темп медленный

- стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний

- попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8-12 карандашей каждой ногой

3. И.п. стоя и в ходьбе

- стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок

- «Боковая прогулка» - подняться на носки, пятки опустить вправо. Идти в одну, затем в другую сторону, туловище держать прямо.
- приседание, руки вперёд, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6-8 раз.
- ходьба приставным шагом по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.
- лазание по гимнастической стенке
- ходьба пружинящим «гусиным» шагом
- мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч
- ходьба по наклонной плоскости
- захватить пальцами платочек или карандаш и идти на пятках
- ходьба спиной вперёд, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимания передний отдел стопы
- «Танец жука, лежащего на спине» - ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Попеременное сгибание и разгибание кистей и стоп с произношением звука «ж-ж-ж». повторить 3-4 раза, темп средний. Звуки произносить на выдохе.
- «Паровоз» - лёжа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6-8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.
- «Чей шарик больше?» - лёжа на правом боку, правая нога согнута, левая прямая. Не отрывая пятки от пола, рисовать круг в одну, затем в другую сторону только передним отделом стопы. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний
- «Строим норку» - лёжа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8 раз, темп средний
- «Хвост самолёта» - лёжа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз, темп средний

Специальные упражнения с мячом среднего диаметра – обычным или массажным (постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)

- «Шагающий на мяче» - лёжа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперёд и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.
- удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в И.п. Повторить 8 раз в среднем темпе
- сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо, влево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный.

4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади

- носки на себя, согнуть ноги, затем опустить на пол, стопы поставить только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно. Повторить 8-10 раз, темп средний
- ноги прямые, на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцами коснутся пола. Повторить 3-4 раза.
- руки на пояс. Перед ребёнком большой лоскут ткани, собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуться в И.п. Повторить 4 раза, средний темп

- пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру (треугольник, круг, квадрат). Затем то же другой ногой. Повторить 4 раза, средний темп

Игровые упражнения
Укрепление мышц спины, брюшного пресса
(Е.А. Бабенкова, О.М.Федоровская
Технология оздоровления детей в ДОУ)

1. «Змея». И.п. – лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч, пальцы вперёд. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову, вдох. Вернуться в И.п., выдох. Нагрузка в зависимости от возраста
2. «Ящерица». И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела или под себя. Поднимать прямые ноги с оттянутыми носочками, бедро как можно выше. Опирается о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться, вернуться в И.п.
3. «Кораблик». И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела. Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны. Прогнуться, поднимая без рывков голову, бедра, покачаться на животе, вернуться в И.п.
4. «Рыбка». И.п. лечь на живот, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперёд. Плавное разгибание рук, поднять голову, грудь, колени, дотронуться ступнями до головы, вернуться в И.п.
5. «Колечко». И.п. – встать на колени, руки на поясе. Медленно наклоняться назад, пока голова не коснется пола (лучше ног), вернуться в И.п.

Укрепления мышц спины.

1. «Кошечка». И.п. встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову, максимально выгнуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперёд. Голова поднята. Прямые руки тянутся вперёд, грудь опускается к полу, кости таза поднимаются, голова поднята. Вернуться в И.п.
2. «Книжка». И.п. сесть в позу прямого угла (ноги вперёд). Руки вверх, ладони вверх (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперёд, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в И.п.
3. «Птица» (чайка) И.п. сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперёд, касаясь руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в И.п.
4. «Страус» И.п. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног (выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в И.п., вдох
5. «Летучая мышь» И.п. сесть в позу прямого угла, развести ноги, руки положить за спину. Не сгибая ног, наклоняться вперёд, пока голова не коснется пола (выдох). Стремиться положить на пол всё туловище. Задержаться, вернуться в И.п., вдох

Упражнения для укрепления позвоночника

1. «Маятник» И.п. – лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ног и не сгибая их, поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола. Задержаться, поднять и положить влево. Плечи и руки не поворачивать. Дыхание произвольное.
2. «Морская звезда». И.п. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч. Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться, вернуться в И.п., сесть слева от пяток, вернуться в И.п.
3. «Месяц» И.п. встать прямо, ноги вместе, руки вверх, ладони внутрь. Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельными полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать, вернуться в И.п. Повторить то же в другую сторону.
4. «Ёжик» (орешек). И.п. сесть, ноги согнуть в коленях, пятки прижать к ягодицам. Охватить колени руками, голову к коленям. Перекатиться на спину.
5. «Муравей». И.п. сесть, скрестив ноги, пальцы рук переплести на затылке. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. То же в другую сторону.

Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бёдер, ног

1. «Бабочка». И.п. сесть в позу прямого угла, согнув ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях, ладонями вниз. Опускать разведённые колени до пола, надавливая на них руками. Поднять колени. Взмах крыльями. Усложнённый вариант: взять руками сведённые стопы ног, наклониться вперёд до касания головой пола. Ноги на полу. Вернуться в И.п.
2. «Зайчик». И.п. встать прямо, ноги вместе, согнуться, руки опустить на пол ладонями вниз, пальцы вперёд. Не сдвигая и не сгибая ног, передвигать руки вперёд и обратно.
3. «Паучок». И.п. встать, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперёд. Согнуть правую ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела. Выпрямить левую ногу. То же в другую сторону.
4. «Лягушка». И.п. встать, широко расставив ноги. Руки согнуть в локтях. Ладони впереди на уровне плеч. Согнув ноги, опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки не сдвигать. Задержаться, вернуться в И.п.
5. «Велосипед». И.п. лечь на спину, руки вдоль тела. Ноги подняты, согнуты в коленях, голени параллельно полу, носки вытянуты. Поочерёдно выпрямлять ноги на весу.

6. «Ножницы». И.п. поза прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре за спиной. Не сгибая ноги, медленно поднять их, развести в стороны. Не опуская ног, завести их друг за друга.
7. «Великан». Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше, 5-7 минут.
8. «Карлик» ходьба на согнутых ногах, 4-5 минут
9. «Маленький-большой» - по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. Повторить 10-12 раз
10. «Лошадь»- двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью, 5 раз звонко щёлкают языком