

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида №47 "Вишенка"
муниципального образования городской округ
Симферополь Республики Крым**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБДОУ №47 "Вишенка" г. Симферополя
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ №47 "Вишенка"
г. Симферополя
Фогель А.Я.
Приказ №85 от 31.08.2022 г.

Фогель Альбина Яковлевна
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
МБДОУ №47 Вишенка г. Симферополя
2022.09.14 17:31:29+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ**
срок реализации 1 год.

Составители /Разработчики программы
Квалификация
Педагогический стаж

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	стр
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи рабочей Программы	6
1.3.	Принципы и подходы к реализации рабочей Программы	10
1.4.	Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.	12
1.5.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	20
1.6.	Особенности развития детей дошкольного возраста с нарушениями функции зрения.	21
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, образовательная область «Физическое развитие»	30
2.1.1.	Организация детей с нарушением функции зрения при проведении коррекционной образовательной деятельности	33
2.1.2.	Методики и технологии воспитания, обучения и развития детей с нарушением функции зрения	33
2.2.	Младший дошкольный возраст	35
2.2.1.	Перспективное планирование физкультурных занятий	41
2.3.	Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)	51
2.3.1.	Перспективное планирование физкультурных занятий	53
2.4.	Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	63
2.4.1.	Перспективное планирование физкультурных занятий	68
2.5.	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)	79
2.5.1.	Перспективное планирование физкультурных занятий	85
2.6.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка по представленным 5 образовательным областям	95
2.7.	Специфика организации коррекционной образовательной	97

	деятельности с детьми с нарушением функции зрения.	
2.8.	Офтальмо-гигиенические требования к организации проведения коррекционной образовательной деятельности.	97
2.9.	Требования к наглядным пособиям и их предъявлению.	99
2.10	Специфика методов и приемов обучения детей с нарушением функции зрения.	100
2.11	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ и родителями по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.	102
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	107
3.2.	Режим дня и распорядок	107
3.3.	Создание условий для проведения диагностики	110
3.4.	Развивающая предметно-пространственная среда	111
3.5.	Перечень используемой литературы	111

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ДО в соответствии Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ (далее АООП ДО МБДОУ), с учетом целевых ориентиров освоения программы, психолого-возрастных, индивидуальных особенностей воспитанников.

Реализация Рабочей программы предусматривает использование инновационных педагогических технологий, методик, авторских, коррекционных и парциальных программ, методических пособий, комплексного перспективно-календарного планирования воспитательно-образовательной деятельности детей дошкольного возраста, с учетом возрастной периодизации, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями ФГОС ДО, выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации программы, возраста воспитанников, состава группы, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), ориентируется на структуру образовательного года, с целью выполнения Учебного плана МБДОУ.

Нормативно-правовые документы.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно — правовыми документами:

Законы РФ:

- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями от 02.03.2021);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в редакция от 05.04.2021);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Нормативно-правовые документы Министерства просвещения РФ:

- Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (для ДООУ с логопедическими группами и логопунктами).

Документы Федеральных служб:

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

Региональные документы

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике

Крым»;

- Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);
- «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01- 14/3805.

Международно-правовые акты:

1. Конвенция о защите прав человека.от 04.11.1950;
2. Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
3. Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);

Документы локального уровня:

- Устав, утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 05.10.2018г. № 4891; Изменения к Уставу Администрацией г. Симферополя Республики Крым от 21.06.2019г. №3302
- Устав в новой редакции МБДОУ №47 "Вишенка" г. Симферополя от 19.05.2022 №2075
- Постановление об утверждении Устава МБДОУ №47 "Вишенка" г. Симферополя от 19.05.2022 № 2075
- Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (№1149102181370) от 10.06.2022г;
- Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту ее нахождения ИНН №9102066705;
- Коллективный договор МБДОУ №47 "Вишенка" г.Симферополя, утвержденный 23 марта 2020г.;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушениями функции зрения (с амблиопией и косоглазием) и адаптированная образовательная программа дошкольного образования для слабовидящих детей МБДОУ № 47 "Вишенка" г. Симферополя;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 0683 (серия 82Л01 № 0000715 от 17.08.2016г.)
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от20 мая 2015 г. № 2/15)

-Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» авторы: Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А., разработанная в соответствии с ФГОС ДО.

-Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением речи). Программы детского сада. Программы коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР), Нищева Н.В. М.: Детство-Пресс, 2015

-Региональная программа «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму, авторы: Мухоморова Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е. В.

1.2. Цели и задачи рабочей Программы

Детям с нарушениями функции зрения необходима разносторонняя, многоплановая помощь. МБДОУ "Детский сад компенсирующего вида № 47 "Вишенка" посещают дети с нарушениями функции зрения и различной степени и характера с нормальным темпом психического развития. Эти дети нуждаются в комплексной лечебно-восстановительной и коррекционно-педагогической работе, с учетом своеобразия их развития, состояния зрения и здоровья, поэтому данная проблема является актуальной и имеет практическую значимость.

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, формирование здорового образа жизни, «здорового духа», навыков безопасного проживания через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи программы:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью; содействовать охране и укреплению здоровья детей, путем организации системных пешеходных переходов, походов в природу;
обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

В системе решаются задачи, направленные на физическое развитие детей через индивидуальные и групповые, комплексные формы общения с ребенком в других видах деятельности, проводимые инструктором по физической культуре и воспитателем в возрастной группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Данная Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения. Реализация обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в адаптированной основной образовательной программе дошкольного образовательного учреждения "Детский сад компенсирующего вида № 47 "Вишенка" муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым, разработанной на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, В.В.; региональной парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Крыму «Крымский венок», под редакцией Л.Г. Мухомориной. Рабочая программа построена с учетом концептуальных положений

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)», под редакцией Л.И. Плаксиной) и учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л.И.

Образовательная область «Физическая культура» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, например через физкультминутки с речевым сопровождением, подвижно-дидактические игры, игры-вкладыши, игры-шнуровки. Подвижные игры с элементами развития речи, музыкально-ритмические игры, подвижные игры с дыхательными упражнениями, игры с атрибутами. Игровую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, подвижные игры на прогулке.

На занятиях дети сравнивают предметы по величине и форме, определяют, где левая сторона, а где правая.

Используют плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток.

Например, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

- Подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;
- Подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;
- Посчитать количество прыжков до кубика;
- Прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

Прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета. Расширяют и уточняют представления детей о предметном мире.

Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным.

Интеграция этих образовательных областей формирует представления о том, что в природе все взаимосвязано.

Педагоги используют различные виды массажа, оздоровительные паузы, пальчиковые игры.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

На занятиях по образовательной области **«Речевое развитие»** очень важно использовать дыхательные упражнения, которые тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей развиваем фонематический слух. Способствуем развитию мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Все это способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

Интеграция с областью **«Социально-коммуникативное развитие»** происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки,

выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. Физическое воспитание в нашем детском саду — важная часть общей системы воспитания и обучения детей.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи. Физические упражнения способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности. Это служит предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

«Художественно – эстетическое развитие»

Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности (ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера) предполагает художественно – эстетическое развитие.

Интеграция физкультурных занятий и музыки создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер.

Музыкально-ритмические упражнения способствуют формированию: опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, пластики, гибкости и растяжки, умению двигаться согласованно с музыкой.

Для профилактики отклонений опорно-двигательного аппарата на музыкальных занятиях перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения музыкальных упражнений, танцев, игр соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой.

В процессе занятий изобразительной деятельностью у дошкольников активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса. и желания заниматься спортом

Дети учатся сосредотачиваться, доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности и поддерживать товарищей.

1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей Программы.

Достижению целей и задач рабочей программы активно содействуют такие подходы к ее формированию, как культурологический, познавательно-коммуникативный, информационный, деятельностный. Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и коррекционной дошкольной педагогики, выстроено по принципу развивающего образования. В соответствии с ФГОС к структуре адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования ведущими принципами построения содержания являются:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей;
- принцип развивающего образования, реализующийся через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть достижение поставленных целей и решение задач только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными и возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
 - основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- принцип непрерывности образования обеспечивает связь всех ступеней дошкольного образования: от раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе группам. Приоритетом, с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы. Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью – любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.;
- принцип системности. Рабочая программа представляет собой целостную систему: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Содержание программного материала учитывает общие принципы воспитания и обучения, принятые в дошкольной педагогике: научности, системности, доступности, развивающего обучения, индивидуального подхода, концентричности изложения материала, повторяемости, единства требований к построению системы воспитания и обучения дошкольников.

При разработке программы учитывались основные принципы организации коррекционно-педагогического и образовательного процесса обоснованные Л.И. Плаксиной:

- учет общих, специфических и индивидуальных особенностей развития детей с нарушением зрения и детей с тяжелыми нарушениями речи;
- комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением зрения и детям с тяжелыми нарушениями речи;
- модификация планов занятий при соблюдении дидактических требований соответствия и содержания обучения познавательным возможностям детей;

- дифференцированный подход к детям в зависимости от состояния их зрения и способов ориентации в познании окружающего мира, включая применение специальных форм и методов работы с детьми, оригинальных наглядных пособий, а также уменьшения наполняемости групп и методики индивидуально-подгруппового обучения;
- обеспечение стандарта общеобразовательной подготовки в условиях воспитания, обучения детей с нарушением речи и лечения детей с нарушением зрения;
- система работы по социально-бытовой адаптации и самореализации детей с нарушением функций зрения и детей с тяжелыми нарушениями речи;
- создание гигиенических условий в групповых комнатах и кабинета лечения зрения и специального распорядка жизни, лечения, воспитания и обучения с учетом интересов, способностей и потребностей ребенка.

1.4. Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Вторая младшая группа (3 - 4 года), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с двигательными игрушками и предметами-заместителями, спортивным инвентарём сюжетного содержания. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и движений, способны дифференцировать предметы по величине, цвету, ориентироваться в пространстве группы, спортивной площадки, музыкально-спортивного зала, при определенной организации образовательной деятельности — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки художественного фольклора, использовать его при организации любимых подвижных и малоподвижных игр.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата.

Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами и движениями.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в ходе занятий, игровой деятельности, направленной на развитие двигательной активности.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети, в значительной мере, ориентируются на оценку воспитателя, инструктора по физической культуре. Продолжает развиваться их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых спортивных снарядов, атрибутов к подвижным играм, игрушек и сюжетов.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета мяча и силу броска.

Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников средней группы (4 – 5 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию

разнообразных движений, созданию безопасных условий. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие, пожалеть сверстника, уступить свое место в игре.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных подвижных игр с использованием фольклора, игр подражательного характера, сопровождающих рифмами, словами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение, использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними двигательной деятельности. Инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель, инструктор по физической культуре объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Характеристика физического развития детей 4 – 5 лет

Постепенно происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Прослеживаются структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции.

-Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и

целестремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

- Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

- К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

- Устойчивая фаза полета наблюдается не у всех детей, формируется равномерный беговой шаг, скорость бега, отталкивание и полет в прыжке, отрабатывается мягкое приземление, происходит формирование психических качеств, таких как: смелость, выносливость, активность, взаимовыручка, чувство справедливости, ответственности при выполнении задания.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- колесных велосипедах, спуск с небольших горок и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников старшей группы (5 – 6 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

К шести годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики развиваются, становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. Социальная компетентность ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и д.р.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливым умом.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать

результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К полным шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается:

больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников подготовительной группы (6 - 7 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

К семи годам личность ребенка приобретает осмысленные универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными, дети демонстрируют ярко выраженную произвольность и свободу поведения, самосознание и способность к самооценке. Происходит дальнейшее развитие и совершенствование, обогащение личностным опытом, личностных черт характера.

Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает

любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К семи годам, в основном, все дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Физическое развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К концу дошкольного возраста у ребенка накапливается достаточный опыт и обогащаются знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. Ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Он способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, эстафет, относительно быстро ориентируется в пространстве.

Дети 6-7лет способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям, по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными движениями в соответствии возраста и индивидуальных особенностей, культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательных видах деятельности — игре, общении, занятиях по физической культуре, способен выбрать себе вид безопасных движений, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к сверстникам, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать не удачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок использует речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам людей; склонен наблюдать. Обладает начальными знаниями о себе,

опираясь на свои знания, умения пытается использовать их в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

1.6. Особенности развития детей с нарушениями зрения.

В ходе изучения детей с нарушением функции зрения обнаружилось, что наиболее общие закономерности развития нормально видящего ребенка прослеживаются и у этих детей, но дети с патологией зрения имеют свои специфические особенности в развитии. В ряде исследований по выявлению особенностей психофизического развития детей с нарушением зрения отмечено, что спонтанное развитие выявленных отклонений будет протекать медленно или совсем не произойдет, необходима организация коррекционно-развивающей помощи детям.

Л.С. Выготским также была выделена закономерность, общая для всех детей с недостатками развития, а именно: затруднения во взаимодействии с социальной средой, нарушение связей с окружающим миром. К такой категории относятся и дети с нарушениями зрения. Влияние нарушений зрения на процесс развития связано с появлением отклонений во всех видах познавательной деятельности и сказывается на формировании личностной и эмоционально - волевой сфер ребенка. Наиболее резко нарушение зрения проявляется в снижении общего количества получаемой извне информации, в изменении ее качества.

Детально анализируя своеобразие монокулярного видения, что характерно для детей с нарушениями функций зрения, Л.И. Плаксина уточняет, что в связи с его наличием страдает точность, полнота зрительного восприятия, наблюдается неспособность глаза выделять точное местоположение объекта в пространстве, его удаленность, выделение объемных признаков предметов, дифференциация направлений. За счет монокулярного видения пространства у детей затрудняется ориентация в пространстве на уровне

предметно - практических действий, так как многие из признаков зрительно не воспринимаются. Освоение предметного мира, развитие предметных действий, где требуется зрительный контроль и анализ, у детей происходит сложнее, они носят замедленный характер, отмечаются затруднения в работе с объемными материалами и объектами.

В ряде исследований Л.И. Плаксина отмечает общую обедненность предметных представлений и снижение уровня чувственного опыта детей за счет неточности, фрагментарности, замедленности зрительно-пространственной ориентировки. У детей с нарушением зрения отсутствуют четкие представления о своем теле и связи между пространственным расположением парно противоположных направлений своего тела с их словесными обозначениями. Отмечается неустойчивость и фрагментарность пространственных представлений, а это в свою очередь делает невозможным практическую ориентировку «на себе» и перенос действий в конкретные предметно-пространственные ситуации.

Изучение детей с нарушениями зрения старшего дошкольного возраста (6—7 лет) показало, что у них существуют трудности ориентации в признаках и свойствах предметов окружающего мира, при этом собственные сенсорные возможности детьми не осознаются. Лишь отдельные дошкольники осознают необходимость использования сохранных органов чувств, отдавая при этом предпочтение осязанию и слуху. Почти отсутствует ориентация на обоняние и вкусовые ощущения. При этом у детей практически отсутствует планомерное обследование предметов, как зрением, так и сохранным и анализаторами, снижена их перцептивная активность.

Дети с нарушением зрения характеризуются нечеткостью координации движений, снижением темпа их выполнения, ловкости, ритмичности, точности. Дети испытывают трудности при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие. Осложнено формирование понятий об основных движениях, что снижает двигательную активность.

Восприятие.

Как известно, при нормальном зрении дети уже в дошкольном возрасте воспринимают огромное количество предметов и явлений действительности. Практически мозг отражает все, что видит, что слышит, осязает ребенок. Но восприятие - не механическое отражение. Многие из воспринимаемого не осознаются, остаются за порогом чувствительности, многое не переходит в адекватные представления. М.Н. Скаткин по этому поводу заметил, что даже хорошо видящие дети не всегда видят в предмете то, что нужно, и так, как нужно. Пожалуй, сказанное особенно характерно для восприятия детей с нарушением зрения.

Часто взгляд ребенка скользит по поверхности предмета, останавливаясь лишь на том, что практически значимо для него, связано с его эмоциональными переживаниями. Нередко ребенок не устанавливает смысла различительных, цветовых и других признаков. Также дети с нарушениями зрения испытывают специфические трудности при восприятии изображений. В связи с нарушением функций зрения возникают трудности, а зачастую неспособность, непосредственно воспринимать предметы, изображенные в перспективе, их детализацию.

При нарушении функций зрения и других функций анализирующее восприятие приобретает черты замедленности, фрагментарности, многоэтапности. Монокулярный характер зрения осложняет формирование представлений об объеме, величине предметов, о расстоянии. Ребенок может не получать или получает не полную информацию, поэтому мир его впечатлений становится уже и беднее. Монокулярное видение детей с функциями нарушения зрения, приводит к тому, что страдает точность и полнота зрительного восприятия, глаз не способен определить точное местоположение объекта в пространстве и его удаленность, выделить объемные признаки предметов, дифференцировать направления.

При частичном зрительном поражении наблюдается обедненность зрительных впечатлений. Недостатки в зрительной ориентации затрудняют накопление непосредственного чувственного опыта и обедняют представления ребенка об окружающем мире, что нередко предопределяет и весь ход психофизического развития ребенка с нарушением зрения.

Нарушение бинокулярного видения, глазодвигательных функций затрудняет восприятие признаков, свойств, местоположения предметов окружающего пространства. Знания детей с нарушениями зрения о предметном мире носят частичный, неполный и фрагментарный характер. У них наблюдается снижение способности к интегрированию признаков, использованию в сенсорно-перцептивном процессе умений и навыков сравнения, анализа, синтеза, классификации. Ребенку с патологией зрения следует обращать внимание не только на общее очертание объекта, но также на отдельные части и детали.

Внимание.

Для многих детей с нарушением зрения свойственно неумение и неспособность к концентрации внимания. Они не могут длительно заниматься одним делом, часто отвлекаются от заданий. Например, предлагаемые серии картинок они рассматривают поверхностно, не задерживаются на их содержании, переключают внимание на другие, называют их и снова ищут новые. В результате они плохо запоминают, поскольку не усваивают принцип предъявления, самостоятельно не анализируют.

Также у детей с нарушением зрения недостаточно сформировано распределение внимания, так как оно связано с тем, что часто меняющиеся впечатления не являются глубокими, недостаточно концентрированным и ребенок действует на основе кратковременной памяти. Внешняя среда, наполненная обилием впечатлений, требует от ребенка также частого переключения внимания с одного объекта на другой, что приводит к развитию отвлекаемости, рассеянности, беспокойства в поведении. Нет никакого сомнения в том, что повышенная сенсорная настороженность и быстрое переориентирование внимания на новые, меняющиеся жизненные ситуации в современном городе являются для детей с нарушением зрения практически важными функциями, которые они должны развивать.

Мышление.

Тифлопсихологи утверждают, что дети с нарушением зрения проходят те же стадии в развитии мышления и примерно в том же возрасте, и могут решать задачи, не опираясь на зрительное восприятие. При сохранном интеллекте мыслительные процессы развиваются, как у нормально видящих сверстников. Однако наблюдаются некоторые отличия у детей с нарушением зрения: сужены понятия об окружающем мире, суждения и умозаключения могут быть не вполне обоснованы, так как реальные субъективные понятия недостаточны или искажены.

Отмечается затрудненное формирование связей между объектами, изображенными на картинке. Возникают затруднения при классификации предметов, затруднено развитие образного мышления, «страдает конкретность мысли», что затрудняет формирование понятий. Полное отсутствие или частичное нарушение зрения резко ограничивает полноту, точность и дифференцированность чувственного отражения действительности, что негативно влияет на процесс интеллектуального развития.

Память.

Процесс запоминания у детей с нарушением функции зрения подчиняется тем же закономерностям, которые имеют место в норме. Среди особенностей процесса запоминания того или иного материала детьми с нарушением зрения, можно отметить недостаточную осмысленность запоминаемого материала. Недостаточное развитие логической памяти обусловлено своеобразием восприятия и связанными с ним особенностями мышления. Дети с нарушением зрения испытывают трудности в процессе выполнения таких мыслительных операций, как анализ, синтез, сравнение, классификация. Но, не смотря на недостаточный уровень развития логической памяти, у детей с нарушенным и зрительным и функциями запоминание материала, имеющего

смысловые связи, протекает успешнее, чем материал, не связанный смысловыми отношениями.

Психологическое объяснение замедленного развития процесса запоминания у детей с нарушением зрения находится в недостатке наглядно-действенного опыта, повышенной утомляемости. Ранняя коррекция психической деятельности детей является достаточно надежной профилактикой подобных отклонений.

Узнавание, как деятельность, в процессе которой сопоставляется образ памяти с объектом восприятия, зависит от того, насколько полно и точно в прошлом и настоящем было и есть восприятие, от того, какие – существенные или несущественные – свойства и признаки были выделены и теперь сравниваются. Узнавание объектов при дефектах зрения осуществляется менее полно, чем в норме, причем правильность узнавания находится в зависимости от остроты зрения.

Представления.

У детей с функцией нарушения зрения наблюдаются трудности формирования и сохранения представлений о форме, величине, пропорциях предметов и изображений. Темп формирования представлений при зрительном восприятии изображений замедлен. Сформированные представления неполные, недостаточно четкие, расплывчатые, недифференцированные, а в некоторых случаях ошибочные и нестойкие.

Воображение.

Нарушения зрения у детей, конечно, значительно ограничивают возможности развития воображения. Детям с частичным выпадением зрительной функции сложно производить операции комбинирования и перекомбинирования образов представления. Поскольку восприятие - «чувственная ткань сознания» (Л.С.Выготский) - обеднено, то и образы представлений неточны, размыты, и при воссоздающем воображении дети в основном опираются на неправильные образы; продукты воображения при этом неструктурированы, недетализированы, неоригинальны. Кроме этого, есть сложности в создании воображаемой ситуации. Отрицательное влияние на развитие воображения детей с нарушениями зрения оказывает присущая им недостаточная точность предметных образов-представлений.

Воображение тесно связано с эмоциональной сферой личности. Эмоциональная окрашенность является одной из важнейших особенностей образов фантазии. С этой точки зрения воображение детей с нарушением зрения можно охарактеризовать как эмоционально недоразвитым, так как его образы, как правило, эмоционально невыразительны.

Воображению детей с нарушением зрения свойственна неустойчивость первоначального замысла, наблюдаются трудности в доведении его до окончательного воплощения, многочисленные соскальзывания на побочные ситуации. Часто образы оказываются лишенным и единого смыслового стержня — простым механическим соединением различных элементов. Снижение уровня оригинальности воображения детей с нарушением зрения отчетливо проявляется в игровой деятельности, для которой характерны обедненность сюжетов, недостаточная изобразительность, низкая активность, склонность к стереотипным действиям.

По мнению Плаксиной Л.И. для воображения лиц с дефектами зрения, особенно дошкольного, характерна стереотипность, схематичность, условность, подражательность, стремление к прямым заимствованиям, подмена образов воображения образами памяти. Часто наблюдается явление персеверации, т.е. склонность к повторению одних и тех же образов с незначительными модификациями. Образы воображения возникают, как правило, на основе очень простых и прямых аналогий. Вероятно, персеверации являются способом преодоления затруднений в репродуцировании образов воображения. Затруднен у детей с нарушением зрения и переход от одного образа к другому из-за их низкой динамичности и пластичности. Таким образом, наличие специфических черт в воображении лиц с дефектами зрения не снимает основных закономерностей развития этого процесса, последние в равной мере проявляются как в норме, так при патологии зрения.

Речь.

Развитие речи у детей с нарушением зрения происходит в основном также, как и у нормально видящих. Однако динамика ее развития, овладение чувственной ее стороной, смысловой наполненностью у детей с нарушением зрения осуществляется несколько сложнее. Замедленность формирования речи проявляется в ранние периоды ее развития из-за недостаточности активного взаимодействия детей, имеющих патологию зрения, а также обедненностью предметно-практического опыта детей. Процесс воздерживается из-за недостаточности зрительно-сенсорного опыта, трудностей анализа зрительных признаков в изображении и понимания смысла изображений. Наблюдаются особенности формирования речи, проявляющиеся в формализме употребления значительного количества слов. Их употребление детьми бывает слишком узким, когда слово связывается только с одним знакомым ребенку предметом, или наоборот, становится слишком общим, отвлеченным от конкретных признаков предметов.

Ориентировка в пространстве.

Пространственные представления детей с нарушением зрения имеют некоторые особенности, их образы памяти менее точны, менее полны, менее обобщены по сравнению с нормально видящими. Нарушение зрения, возникающее в раннем возрасте, отрицательно влияет на процесс формирования пространственной ориентации у детей. Если у нормально видящих детей в основе формирования пространственных представлений лежит их практический опыт, то наличие отклонений, связанных с монокулярным видением пространства, ограничивает возможности выделять все признаки и свойства предметов: величину, объем, глубину, протяженность и расстояние между ними. Дети испытывают затруднение в процессе усвоения учебного материала, особенно там, где необходима зрительная ориентировка.

Формирование пространственных представлений и ориентации у детей дошкольного возраста входит в содержание различных видов детской деятельности: игру, труд, занятия, бытовую ориентировку. Таким образом, психологические исследования выявили, что недоразвитие движений и ориентировки в пространстве, неполнота и фрагментарность образов восприятия и представлений является следствием нарушения зрения и образует у лиц с таким и нарушениями совокупность вторичных дефектов.

Нарушение зрения отрицательно складывается на формировании точности, скорости, координации движений, на развитии функций равновесия и ориентации в пространстве. Нарушение двигательной сферы, трудности зрительно – двигательной ориентации приводят к гиподинамии.

Двигательная сфера.

Исследования показывают наличие отклонений в развитии двигательной сферы детей с нарушениями зрения, их мобильности. Сложный зрительный дефект вызывает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, приводит к снижению двигательной активности, сложности ориентировки в пространстве и овладению движениями. Исследователи отмечают, что овладение основными движениями (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием) во многом определяется состоянием и характером зрения, уровнем зрительно-пространственной ориентации. Дети с нарушениями зрения испытывают затруднения в видении предметов и объектов в пространстве, в выделении расстояния и глубины пространства. Поэтому во время ходьбы и бега дети затрудняются в сохранении дистанции, наталкиваются друг на друга, протягивают вперед руку при движении в пространстве. Недостатки развития детей с патологией зрения проявляются и в качестве прыжков, которые характеризуются несогласованностью рук и ног, приземлением на одну ногу, отсутствием отталкивания, слабой силой толчка. При

метании у детей наблюдается отсутствие прослеживания взором предмета и действий бросающей руки, снижение быстроты восприятия действий метания.

Коммуникативная деятельность.

Основная причина серьезного отставания в развитии неречевых средств общения у детей с нарушениями функции зрения к моменту поступления их в школу связана с тем, что в процессе формирования средств общения необходимо участие всех анализаторов, особенно важную роль в развитии функции общения играет зрительный анализатор. Так, сужение сенсорной сферы затрудняет и даже делает невозможным восприятие сложных психических образований партнера по общению.

Эмоционально-волевая сфера.

Проявляется в неуверенности, скованности, снижении познавательного интереса, проявление беспомощности в различных видах деятельности, снижение желаний у ребенка к самовыражению и возникновение большей зависимости ребенка от помощи и руководства взрослых. Дети с нарушением зрения, плохо владея мимикой лица, не могут показать свое эмоциональное состояние. Чтобы ребенок мог достичь того же уровня развития и получить те же знания, что и нормально видящий, ему приходится работать значительно больше.

Мелкая моторика.

У детей с нарушениями зрения, наряду с недостаточным уровнем зрительного восприятия, слабо развита мелкая моторика:

- движения не точные;
- дети не могут удерживать статические пробы;
- не четко выполняют графические тесты, рука очень быстро устает.

Между зрением и осязанием, как известно, много общего - с точки зрения той информации, которую они дают. Еще Павлов отмечал, что в «драгоценной способности руки» зрячие не нуждаются и не развивают осязание. У наших детей неполноценное зрение, которое дает им ограниченную, а иногда и искаженную информацию. Они не способны по подражанию овладеть предметно-практическими действиями, как нормально видящие сверстники, а в результате малой двигательной активности мышцы рук у них обычно вялые или слишком напряженные. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук, отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности, моторной готовности руки к письму.

Вот почему детей с нарушениями зрения необходимо учить приемам осязательного восприятия объектов, формировать у них умение выполнять практические действия, в которых участвуют зрительный и тактильно-двигательный анализаторы, что позволит

научиться более точно воспринимать предметы и пространство, быть более активным и в процессе игры и обучения.

А. Г. Литвак считает, что при правильной организации воспитания и обучения, широком вовлечении в различные виды деятельности происходит формирование необходимых свойств личности, мотивации деятельности, установок и ребенок становится практически независимым от состояния зрительного анализатора.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что многообразие форм аномалий зрения и вызванных ими вторичных отклонений требует индивидуального подхода к каждому ребенку, специфики необходимых лечебно – восстановительных и коррекционно-педагогических мероприятий.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, образовательная область «Физическое развитие»

1.Коррекционный компонент.

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с нарушением зрения. Нарушение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировкой в пространстве, сказывается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей с нарушением зрения и общее функциональное состояние здоровья.

Поэтому физическое воспитание включает ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.);
- коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку;
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями физическое воспитание детей с нарушением зрения предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног, формирование микроориентировки.

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда и общего психического развития ребенка.

Содержание спортивных и подвижных игр предусматривает задачи развития зрительно-двигательных навыков в коррекционных условиях и с опорой на полисенсорные взаимосвязи, речь, мышление (т.е. компенсаторных путей развития детей с нарушением зрения).

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

3. Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Знакомство с разнообразными видами движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в

прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

-Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

-Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

-Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

-Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

-Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

-Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

-Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

-Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

-Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

4. Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

-Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

-Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

2.1.1 Организация детей с нарушением функции зрения при проведении коррекционной образовательной деятельности.

Коррекция зрения ребенка на первом этапе при поступлении его в детский сад заключается в стимуляции хуже видящего глаза путем окклюзии (закрытия) лучше видящего глаза. При этом ребенок с амблиопией и косоглазием попадает в положение слабовидящего, поэтому рекомендуется рассаживать детей относительно месторасположения музыкального руководителя по следующему принципу:

- 1 ряд – дети с очень низкой остротой зрения (0,4);
- 2 ряд – дети с остротой зрения от 0,4 до 0,6;
- 3 ряд и дальше – дети с остротой зрения от 0,6 до 1,0.

Кроме того, если у ребенка окклюзия левого глаза, то его располагают справа, если у ребенка окклюзия правого глаза, то – слева, детей с расходящимся косоглазием размещают по центру во второй, третий ряд, а с парезами глазных мышц - по центру в зависимости от остроты зрения.

При рассматривании объекта, картины, детей рекомендуется рассаживать таким образом:

- в 2-3 ряда, соблюдая право-левостороннюю окклюзию;
- полукругом (не широким);
- «каре»;
- «параллельно» - справа и слева от воспитателя по одному ряду детей.

Во всех указанных положениях соблюдается окклюзия глаз, острота зрения, вид косоглазия.

Детей с очень низкой остротой зрения (ниже 0,4) следует располагать так, чтобы освещение падало слева и сверху. Материал для демонстрации предъявляется не далее одного метра от глаз. Необходим дополнительный индивидуальный показ предмета. Наиболее благоприятен показ предмета на черно-белом фоне, либо на зеленом (успокаивающем), коричневом (спокойном, контрастном) или оранжевом (стимулирующем). Следует сочетать предмет и фон по цвету, чтобы можно было лучше его рассмотреть во всех деталях.

2.1.2 Методики и технологии воспитания, обучения и развития детей с нарушением функции зрения.

1. Здоровьесберегающие методики и технологии:

- элементы методики Базарного В.Ф. «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» (режим телесной вертикали, режим динамической смены поз, режим

дальнего зрения, расширение зрительных горизонтов, режим движения наглядного материала);

- элементы методики «Как улучшить зрение. Нетрадиционные методы лечения. Профилактика и лечение нарушений зрения по методу американского доктора У.Г. Бейтса» (пальминг, соляризация);
- методика Демирчоглян Г.Г. и Демирчоглян А.Г. «Улучшаем зрение» (комплексы упражнений для глаз, пальцевой и точечный самомассаж глаз);
- технологии, применяемые для снятия зрительных и двигательных нагрузок: зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, динамические паузы.

1. Игровые технологии.

Концептуальные идеи и принципы:

- игра – ведущий вид деятельности дошкольника и форма организации процесса обучения;
- игровые методы и приемы – средство побуждения, стимулирования познавательной деятельности;
- постепенное усложнение правил и содержания игры обеспечивает активность действий;
- игра как социально-культурное явление реализуется в общении;
- использование игровых форм образовательной деятельности ведет к повышению творческого потенциала дошкольников и, таким образом, к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению программного материала;
- цель игры – учебная (усвоение знаний, умений и т.д.). Результат прогнозируется заранее, игра заканчивается, когда результат достигнут;
- механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, саморегуляции, самореализации.

3. Технологии проблемного обучения.

Концептуальные идеи и принципы:

- позиция взрослого как непосредственного партнера детей, включенного в их деятельность;
- уникальность партнеров и их принципиальное равенство друг другу, различие и оригинальность точек зрения, ориентация каждого на понимание и активную интерпретацию его точки зрения партнером, ожидание ответа и его предвосхищение в собственном высказывании, взаимная дополняемость позиций участников совместной деятельности;

- неотъемлемой составляющей субъектного взаимодействия является диалоговое общение, в процессе и результате которого происходит не просто обмен идеями или вещами, а взаимное развитие всех участников совместной деятельности;
- диалоговые ситуации возникают в разных формах взаимодействия: педагог-ребенок, ребенок-ребенок, ребенок-средства обучения, ребенок-родители;
- сотрудничество непосредственно связано с понятием «активность». Заинтересованность со стороны педагога отношением ребенка к познаваемой действительности, активизирует его познавательную деятельность, стремление подтвердить свои предположения и высказывания в практике;
- сотрудничество и общение взрослого с детьми, основанное на диалоге – фактор развития дошкольников, поскольку именно в диалоге дети проявляют себя равными, свободными, раскованными, учатся самоорганизации, самостоятельности, самоконтролю.

4. Проектная технология.

Концептуальные идеи и принципы:

- развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей, динамичностью предметно-пространственной среды;
- особые функции взрослого, побуждающего ребенка обнаруживать проблему, проговаривать противоречия, приведшие к ее возникновению, включение ребенка в обсуждение путей решения поставленной проблемы;
- способ достижения дидактической цели в проектной технологии осуществляется через детальную разработку проблемы (технология);
- интеграция образовательного содержания и видов деятельности в рамках единого проекта, совместная интеллектуально-творческая деятельность;
- завершение процесса овладения определенной областью практического или теоретического знания, той или иной деятельности, реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

2.2 Младший дошкольный возраст (3 - 4 года)

Вторая младшая группа

Знакомить детей с разнообразными видами движений и создавать условия для их выполнения.

Учить ходить и бегать свободно, естественно, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; овладевать разными видами ходьбы и бега; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением; ползать, лазать; сохранять равновесие; уверенно бросать и

отталкивать предметы при катании, ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Учить принимать правильное исходное положение в прыжках, метании предметов, лазании, сохранять правильную осанку (правильное положение головы, туловища, рук, ног) в ходьбе, беге, при выполнении упражнений в равновесии.

Приучать ориентироваться в пространстве (соблюдать заданное направление, действовать в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами).

Учить выполнять пропедевтические упражнения для овладения ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем, равновесием, ориентировкой в пространстве, координацией движений.

Учить выполнять движения глазами для развития зрительно-двигательной ориентации (прослеживание, сосредоточение).

Развивать координацию движений при выполнении общеразвивающих упражнений.

Приучать действовать совместно в общем для всех темпе. Учить строиться по одному, в шеренгу, круг; находить свое место при построениях с использованием ориентиров.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по два (парами), взявшись за руки; ходьба в разных направлениях: по прямой (держась за шнур), по кругу (держась за обруч), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром).

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Выполнять ходьбу вперед по дорожкам с размеченными стопами.

Ходьба по одному и друг за другом, держась за опору на уровне пояса ребенка, укрепленную вдоль стены (длина 5—6 м).

Ходьба по размеченному кругу, взявшись за руки, сосредоточивая взор на ориентир, находящийся в центре круга на уровне глаз детей.

Ходьба по извилистой дорожке. Бег. Бег обычный, на носках, подгруппами и всей группой с одной стороны зала (площадки) на другую, в разных направлениях по прямой дорожке (длина 5—6 м, дорожка окрашена в яркий цвет и расположена на контрастной поверхности), по извилистой дорожке (длина 5—6 м, поверхность дорожки светлая), по размеченному кругу змейкой (между предметами), врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром); бег с заданиями (останавливаться у ориентира, убегать от догоняющего, догонять догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа.

Бег. Упражнения для пропедевтики бега. Пробегать небольшое расстояние по одному в ограниченном пространстве (между цветными шнурами, расстояние 1 м). Пробегать по

одному по извилистой дорожке (ширина 25—30 см) в пределах 1—2 циклов. Пробегать в индивидуальном темпе по прямой дорожке (длина 5—6 м, ширина 25—30 см). Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром, расположенным на уровне глаз ребенка, соблюдая интервал, сохраняя и меняя направление. Индивидуально выполнять бег с остановками у ориентира по сигналу.

Катание, бросание, ловля и метание. Катание мяча, шарика (размер соответственно зрительным возможностям детей) по наклонной плоскости, в воротца, бросание и ловля мяча.

Упражнения для пропедевтики катания, бросания, ловли, метания. Прокатывать шарики по наклонной плоскости с бортиками (высота 5—8 см, длина 50—70 см) сверху вниз, снизу вверх, прослеживая взором их действия. Катать мяч вдоль, прослеживая взором его движение. Прослеживать движения фиксированного мяча эластичным шнуром (вправо—влево, вперед—назад), мяч на уровне глаз. Катать мяч по прямой ограниченной плоскости (длина 1—2 м, ширина 30 см). Прокатывать шарики на микроплоскости (60 x 100 см), прослеживать действия предметов. Бросать вверх и вниз мяч, фиксированный эластичным шнуром, правой и левой рукой. Бросать предметы в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния, доступного для каждого ребенка.

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 25—30 см, длина 2—2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, с использованием опоры, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы (высота 10—15 см), по рейке лестницы, положенной на пол (5—6 пролетов), ходьба по наклонной доске (высота 20—25 см), с использованием опоры; медленное кружение в обе стороны вокруг опоры.

Упражнения для пропедевтики равновесия. Перешагивать через кирпич, положенный на пол, повторяя один цикл 2—3 раза.

Перешагивать через 2 кирпича, положенных на пол, начиная поочередно с правой и левой ноги. Медленно кружиться вправо, влево вокруг гимнастической палки, держась за нее правой и левой рукой.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5—6 м), между предметами, вокруг них, подлезание под предметы (высота 50 см), пролезание в обруч, перелезание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической лестнице (высота 1—1,5 м).

Упражнения для пропедевтики ползания, лазанья. Воспроизводить на микроплоскости ползание между предметами, вокруг них, используя объемные и плоскостные изображения предметов, прослеживать действия руки и предметов.

Выполнение ползания на четвереньках по ограниченной прямой дорожке (ширина 60—70 см, на 1—2 циклах). Выполнять лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона 20—30°).

Выполнять лазанье по гимнастической лестнице (на 1—2 циклах) по размеченным меткам для ног и рук на рейках лестницы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (по размеченной дорожке: длина 2—3 м, ширина 30—40 м), из кружка в кружок (диаметр 80 см, расстояние между кружками индивидуально для каждого ребенка), вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15—20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через объемный шнур (диаметр 8—10 см), через 4—6 объемных жгутов, расположенных параллельно (расстояние между ними 25—30 см, диаметр 5—6 см), прыжки через предметы (высота 5 см), в длину с места на расстояние не менее 30—40 см.

Упражнения для пропедевтики прыжков. Подпрыгивать на двух ногах на месте вверх, держась за опору руками. Доставать предмет, подвешенный на уровне поднятой руки ребенка.

Перепрыгивать через объемный жгут, положенный на пол (диаметр 5—6 см), в направлении вперед.

Упражнения для развития зрительно-пространственного восприятия, ориентировки и точности движений. Определять название знакомых предметов, их изображений, расположенных на возможно далеком расстоянии, постепенно приближаясь до того расстояния, с которого можно четко видеть рассматриваемый объект.

Ходить в разных направлениях с использованием зрительных и звуковых ориентиров, ходить по кругу, держась за обруч, с открытыми и закрытыми глазами.

Находить по заданию, сигналу пространственные направления от себя: справа, слева, впереди, позади, вверх, вниз.

Прослеживать взором движение предмета от одного объекта к другому на микроплоскости (движение имитируется воспитателем).

Прослеживать взором движение идущего ребенка в разных направлениях (по прямой, по кругу, между предметами, в рассыпную).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для шеи. Наклонять голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, вправо, влево из исходного положения стоя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (поочередно и одновременно). Перекладывать предметы из одной руки в

другую перед собой, прослеживая взором, за спиной, над головой. Хлопать перед собой прямыми руками, согнутыми в локтях, момент хлопка прослеживать взором. Вытягивать руки вперед, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для ног и ступней. Подниматься на носки, доставая рукой подвешенный предмет. Делать 2—3 приседания с опорой на стул и без нее; приседать, вынося руки вперед, приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя катать ступнями ног валик (диаметр 5—6 см) вперед и назад, захватывать ступнями мешочки с песком, идти по палке, валику (диаметр 6—8 см) приставным шагом в сторону, вставая серединой ступни, с использованием опоры и без нее.

Упражнения для туловища. Передавать мяч друг другу (вперед и в сторону) из положения сидя и стоя. Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет сзади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтягивать ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, имитируя езду на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать, поворачиваться на спину и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения для рук. Развернуть ладони горизонтально перед собой, соединить их вместе, выставлять поочередно и одновременно ладони внешней и внутренней стороной, прослеживая движения взором, поднимать (поочередно и одновременно) руки вверх на уровне глаз, соединять ладони вместе, большими пальцами касаясь носа, следить глазами за движениями пальцев.

Упражнения для ног. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лежа на спине, животе, не отрывая их от пола ' Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременно движения руками и ногами из однонаправленных исходных положений (правую руку и правую ногу выносить одновременно вправо, левую руку и левую ногу — влево и др.).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Отводить глаза вправо, влево, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя; поднимать глаза вверх, не поднимая головы, опускать вниз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть на 3—5 с.

Быстро моргать глазами в течение 30—60 с. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца (предмет, надетый на палец) и смотреть на него 3—5 с, опустить руку (предмет). Смотреть на конец пальца вытянутой руки, медленно сгибая, приблизить палец к глазам (смотреть 3—5 с).

Отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, снова смотреть на кончик носа. Смотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птенчики в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, где кричат», «Найди, где спрятано».

На развитие зрительно-двигательной ориентации: «Возьми флажок», «Закрой глаза», «Кто увидит первый». На развитие слухового восприятия: «Угадай, кто кричит», «Послушай, что звенит».

К концу года дети должны уметь:

- ходить прямо, не опуская головы, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление по ориентирам; выполнять задание воспитателя: находить ориентир, остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы с использованием опор;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лестнице произвольным способом; прыгать на двух
- ногах на месте, в длину с места на 30—40 см; катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч вниз о пол и вверх 2—3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность, на расстояние 2,5—4 м;

- прослеживать движения глазами, сосредоточивать взгляд на предметах, действиях.

2.2.1. Перспективное планирование физкультурных занятий

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ОКТАБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании,	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		НОЯБРЬ				
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ДЕКАБРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ЯНВАРЬ					
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	ФЕВРАЛЬ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	МАРТ					
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
				АПРЕЛЬ		
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топая ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			МАЙ			
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса).	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

2.3. Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

Средняя группа

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую) по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную с использованием звуковых и зрительных ориентиров. Ходьба с выполнением задания для рук: на пояс, в сторону, за голову, перед грудью, под подбородком; ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, темпа, со сменой ведущего, по звуковым и зрительным сигналам.

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба с изменением длины шага (мелкий, широкий) по дорожкам с размеченными стопами. Выполнять приставные шаги вправо, влево, держась за опору. Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве:

«Помоги матрешке пройти между пирамидами», «Прокати мяч между кеглями».

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в разных направлениях: по кругу, держась за руки, за шнур, змейкой (между расставленными предметами, 6—8 предметов); врассыпную; бег с заданиями: с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег на 40—60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 5 м; бег на скорость: 20 м примерно за 7—6 с к концу года.

Упражнения для пропедевтики бега. Выполнять бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры. Пробегать небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью.

Выполнять игровые задания в ограниченном пространстве: «Пробегай, не натолкнись на предмет», «Не задень другого».

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой дорожке (ширина 25 см, длина 10 м), между предметами (высота 30 см), змейкой по размеченному пути, по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15—20°), ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, под палку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч (высота 60 см), перелезание через бревно (диаметр 40—60 см), гимнастическую скамейку (высота 25—30 см). Лазанье по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья. Ползание на четвереньках в ограниченном пространстве (2х2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Подлезание под веревку (высота индивидуально для каждого ребенка) правым или левым боком вперед без опоры на руки, ориентируясь на лучше видящий глаз.

Пролезание с одного пролета на другой (вправо и влево) в объеме 1—2 циклов.

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона устанавливается в соответствии с физической подготовленностью детей).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (15—20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед на расстояние до 3 м (из круга в круг), прыжки с поворотом кругом, поворачиваясь вокруг гимнастической палки, с опорой на нее, на одной ноге (правой и левой), держась за опору, к концу года без нее. Прыжки вверх с места с касанием звучащего предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка на 10—15 см. Прыжки через 4—5 параллельных дорожек (ширина 10—15 см), расстояние между ними 30—40 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый), высотой 5—10 см. Прыжки с высоты 20—25 см, держась за опору и без нее, в длину с места (не менее 60 см). Прыжки через короткую скакалку (не менее 2—3 раз подряд).

Упражнения для пропедевтики прыжков. Выполнять прыжки на месте на двух ногах, опираясь руками о спинку стула. Выполнять прыжки вокруг обруча вправо и влево (обруч на уровне пояса ребенка).

Имитировать прыжки со скакалкой. Прослеживать действия вращающейся скакалки. Воспроизводить удар скакалки о пол прыжком вверх на двух ногах. Выполнять прыжки на правой и левой ноге. Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу по ограниченному пространству (по коридору — длина 2 м, ширина 70—50 см), не касаясь барьера. Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствия (высота 1 м, с расстояния 1,5—2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (3—4 раза подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3—6 м) в горизонтальную цель (с расстояния 1,5—2 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени на уровне глаз детей с расстояния 1—1,5 м), размер мишеней подбирается индивидуально для детей соответственно зрительным возможностям.

Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания. Катание шариков, колец по узкой дорожке (ширина 30 см, длина 1 м), прослеживание движений взором.

Бросание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1—1,5 м. Бросание мяча вверх в обруч (диаметр 1 м), о землю в круг (диаметр 60 см) двумя руками несколько раз подряд.

Бросание фиксированного мяча от себя без ловли его руками.

Прослеживание взором за попаданием предметов при метании на микроплоскости в горизонтальную цель с расстояния 50—70 см, в вертикальную цель — 40—50 см.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». Игры с бросанием и ловлей: «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Где позвонили?», «Найди, где назову», «Кто ушел?», «Прятки».

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх и опускать. Сжимать и разжимать кисти, вытягивать пальцы. Руки за голову, распрямлять плечи. Упражнения с палками, обручем.

Для ног. Подниматься на носки и стоять. Выставлять поочередно ноги вперед, на носки, на пятку. Приседать, отводя руки вперед, в стороны. Сгибать ноги в коленях, оттягивать носки, сгибать стопу. Собирать пальцами ног веревку, мелкие камешки. Переступать приставным шагом в сторону.

Для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, отводя в стороны. Наклоны вперед, в стороны, назад.

Сидя, лежа выполнять движения руками, ногами, головой в разные стороны. Упражнения с мячом лежа, сидя.

2.3.1. Перспективное планирование занятий по физической культуре

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3.Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающ ие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Н О Я Б Р Ъ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге; разучивать технику по ограниченной поверхности; разучивать технику прыжков на месте на двух ногах с различным положением рук; повторять построение в шеренгу; развивать быстроту.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжки на месте на двух ногах с различным положением рук. 2. Ходьба по ограниченной поверхности.	Подвижная игра «Перемени предмет».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, разучивать технику метания в вертикальную цель (одной рукой); упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Метание в вертикальную цель (одной рукой) 2. Ходьба по ограниченной поверхности.	«Лягушки».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Разучивать технику прыжка с места на дальность (не менее 70 см); закреплять умение строиться в шеренгу; разучивать технику построения в звенья по ориентирам.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с места на дальность (не менее 70 см) 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Мяч через сетку».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; разучивать технику метания в горизонтальную цель.	Ходьба в колонне по одному, медленный бег до 1,5 мин. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ходьба на повышенной поверхности 2. Метание в горизонтальную цель	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котят и щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи>>). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

2.4. Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову, голова прямая), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в правую и левую стороны.

Ходьба в колонне по одному, по два, по три вдоль границ зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя, ориентировкой на звуковые и зрительные сигналы.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба приставным шагом в правую и левую стороны по размеченным дорожкам. Ходьба перекатом с пятки на носок по заранее размеченным стопам.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой между расставленными в одну линию предметами, враспынную. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин. Бег в среднем темпе на 80—100 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по Юм. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5—6 с (к концу года).

Упражнения для пропедевтики. Бег на месте с высоким подниманием колена (бедра), касаясь коленом веревки. Бег мелким и широким шагом по размеченным линиям.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом с переползанием через препятствия, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м), по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд (3—4), пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способами, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками (высота 40—50 см).

Упражнения для пропедевтики. Ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредоточивая на нем взор, ползание за движущимся предметом, прослеживая его движение взором в ограниченном пространстве (2х2 м) по прямой, между предметами, змейкой.

Лазанье по наклонной гимнастической лестнице (угол наклона от 30 до 60°) одноименным и разноименным способами в размере одного и нескольких циклов.

Пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (20—30 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, ноги вместе), продвигаясь вперед на 2—3 м.

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком (в сторону лучше видящего глаза) через 5—6 предметов поочередно через каждый (высота 15—20 см). Прыжки на мягкое покрытие (контрастное по цвету с полом). Прыжки с высоты 25—30 см в заранее обозначенное место (покрытие высотой 15—20 см), прыжки в длину с места (не менее 70—75 см), в длину с разбега (80—90 см), в высоту с разбега; (25—30 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и вращающуюся).

Упражнения для пропедевтики. Прыжки на двух ногах по размеченной дорожке (расстояние 2—3 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед с использованием опоры для руки.

Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) боком, держась при необходимости за опору. Прослеживание взором за вращением короткой и длинной скакалки.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 5—8 раз подряд), одной рукой (правой и левой) не менее 3—4 раз, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (стоя, сидя), с расстояния не менее 2 м, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом (на расстояние 5—6 м), прокатывание набивных мячей по размеченному пути по прямой, между предметами (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (4—8 м), в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на уровне глаз детей) с расстояния 2—3 м.

Упражнения для пропедевтики. Перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству.

Перебрасывание фиксированного эластичным шнуром мяча из одной руки в другую. Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли.

Продвижение вперед с мячом по размеченному пути (3—4 м). Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.

Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).

Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору. Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения для пропедевтики равновесия. Сохранение равновесия, стоя у стены и отступив на шаг от нее. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук (со стороны опорной ноги).

Переступание вправо, влево по узкой рейке гимнастической скамейки с использованием опоры для рук (ширина 15—10 см).

Переступание по веревке вправо и влево (диаметр 5—3 см) с использованием опоры для рук.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы и шеи. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вниз, вверх, из исходных положений:

стоя, сидя, лежа, из упора на коленях. Повороты головы вправо, влево; вращение головы вправо, влево из исходных положений: стоя, сидя, лежа в упоре на руки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки внизу, руки за голову. Поднимать руки вперед (вверх со сцепленными в «замок» пальцами), кисти повернуты тыльной стороной внутрь; поднимать руки вверх и назад попеременно и одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы рук одновременно и поочередно. Выполнять игровые упражнения типа «Лодочка», «Веер», «Цветок» и др.

Упражнения для ног и ступней. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Приседать с каждым разом все ниже, опираясь руками о спинку стула, поднимая руки вверх, вперед, заложив за спину. Поднимать прямые ноги из положения сидя на полу, на гимнастической скамейке с опорой на руки (к концу года без опоры), лежа (руки свободно, за голову).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать; перекладывать предметы, передвигать с места на место пальцами ног, составлять фигуру, композицию; собирать ногами веревку, шнур; катать ступнями ног палку. Переступать приставным

шагом, в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат), руками держась за опору и без нее.

Упражнения для туловища. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены (касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами, пятками), перед зеркалом, зрительно контролируя движения. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторону из исходного положения сидя; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него; отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Касаться носком одной ноги пятки другой; пяткой ноги касаться носка, но выставлять поочередно ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений (правая рука вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед; правая рука вверх, левая нога назад, левая рука вверх, правая нога в сторону).

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Совершать глазами движения в различных направлениях из разных исходных положений. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела — рук (кисти, пальцы), ног (стопа, голень, колено); проследивать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Ставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть 3—5 с на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3—5 с), повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3—5 с.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения. Для тренировки центрального зрения исключается периферическое зрение: на глаза надеваются очки, изготовленные из бумаги в виде трубочки, вследствие чего ребенок

видит только предметы, расположенные в поле центрального зрения, а для совершенствования периферического зрения применяются очки, выключающие центральное зрение (в центр стекол очков устанавливается наклейка, вследствие чего ребенок видит только предметы, находящиеся вне поля центрального зрения).

Ходьба в обход ограниченного пространства. Бег в ограниченном пространстве.

Выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть только в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки» (без встречного бега), «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Чья дорожка короче?», «Классы».

Игры с лазаньем и ползанием: «Кто скорее — до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».

Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди предмет по описанию маршрута», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?».

«Следи за сигналом».

Игры на развитие слухового восприятия: «Чьи шаги?», «Кто тише?». Народные игры.

К концу года дети должны уметь:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп;
- лазать по гимнастической лестнице (высотой 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального;
- прыгать в обозначенное место с высоты 25—30 см;

- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в длину с места не менее (70—75 см), с разбега (не менее 80—90 см), в высоту с разбега (не менее 25—30 см); прыгать через короткую и длинную скакалки;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4—8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2—3 м; бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5—8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстояние 5 м;

- сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;

- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 1—2 км;

- ухаживать за лыжами;

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

2.4.1. Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе (5-6 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Октябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		ФЕВРАЛЬ				
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; разучивание отбивания мяча об пол на месте одной рукой (правой, левой); разучивание отбивания мяча одной рукой с продвижением вперед. Закрепление прыжка через предмет.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Отбивание мяча об пол на месте одной рукой (правой, левой) 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Прыжок через предмет	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; разучивание ползания на четвереньках по наклонной поверхности. Разучивание навыка лазания по гимнастической стенке. Разучивание равнения в колонне на вытянутые руки вперед и в ходьбе.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1.Ползание на четвереньках по наклонной поверхности. 2.Лазание по гимнастической стенке.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; Разучивание техники прыжка в длину с небольшого разбега (трех-пяти шагов); разучивание техники прыжка в высоту с разбега; закрепление умения сохранять равнение в колонне на месте, в движении.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Прыжок в длину с небольшого разбега (трех-пяти шагов). 2. Прыжок в высоту с разбега.	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Встречные перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Не попадись». 6.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

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

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, гимнастическим шагом, ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения для пропедевтики. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с использованием опоры; ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре по зрительным и звуковым ориентирам; ходьба по кругу, по прямой с поворотами, с использованием звуковых сигналов.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено (бедро), мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два из разных исходных положений, в разных направлениях (кроме встречного бега), с различными заданиями. Бег со скакалкой, с мячом, по доске и в чередовании с ходьбой, с изменением темпа. Непрерывный бег 2—3 мин. Бег со средней скоростью 80—120 м (1—2 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость 30 м примерно за 8—7 с к концу года.

Упражнения для пропедевтики. Бег в разных направлениях по размеченным дорожкам. Бег в колонне по одному, по два, ориентируясь на звуковой сигнал. Бег на месте в разном темпе.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под гимнастическую скамейку, под несколькими гимнастическими палками, высота 40—50 см. Лазанье по гимнастической лестнице с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с одного пролета на пролет по диагонали (при строгом контроле взрослого).

Упражнения по пропедевтике. Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы. Лазанье по наклонной гимнастической лестнице с изменением угла наклона от 30 до 90°.

Переступание вправо-влево по перекладине гимнастической лестницы с переходом на другой пролет.

Лазанье по гимнастической лестнице с использованием зрительных ориентиров (метки на лестнице). Ползание на четвереньках по размеченному пути.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20 прыжков 2—3 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом 8—10 прыжков подряд, с продвижением вперед на 5—6 см с зажатым между ног мешочком с песком в любом направлении. Прыжки через 5—6 набивных мячей, последовательно через каждый: на одной ноге через линию шириной 8—10 см, через веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 30—40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега 130—160 м, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20—25 см, с разбега 40—50 см. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки через длинную скакалку по одному и парами).

Упражнения для пропедевтики. Прыжки на месте, держась за спинку стула, с поворотом вокруг опоры несколько прыжков подряд. Прослеживание глазами за движениями короткой и длинной скакалки. Выполнение прыжков на месте в момент удара скакалки о пол. Прыжки вправо, влево, держась за опору.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние до 3 м) из положения сидя, ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю (пол) и ловля его двумя руками (не менее 5 раз подряд), с хлопками; одной рукой (не менее 10 раз). Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Бросание набивных мячей (масса 1 кг) на дальность двумя руками из-за головы не менее 3—4 м. Метание на дальность одной рукой (5—10 м). Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в движущуюся цель, находящуюся на уровне глаз детей.

Упражнения для пропедевтики. Перебрасывание мяча, фиксированного эластичным шнуром, друг другу с небольшого расстояния (1—1,5 м) снизу, из-за головы.

Бросание мяча вверх в обруч двумя руками и одной, прослеживая бросок глазами.

Отбивание мяча на месте и в движении (мяч фиксирован эластичным шнуром на кисти руки).

Прослеживание бросков различных по величине предметов на дальность, сосредоточивая взор на предмете в момент касания земли (пола).

Метание в горизонтальную и вертикальную цели (цели подбираются соответственно зрительным возможностям детей).

Прослеживание взором движущейся цели.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, приседая на двух ногах, руки в стороны, с остановкой у середины предмета (куб), перешагивая его.

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, при необходимости держась за опору, продвигаясь вперед. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (6—8 см), по веревке (диаметр 4—5 см) прямо и боком. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе, на носках, на одной ноге, с открытыми и закрытыми глазами, пользуясь опорой, балансирование на большом набивном мяче (вес 3 кг), используя опору. Кружение парами и по одному с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).

Упражнения для пропедевтики. Переступание вправо—влево приставным шагом по гимнастической скамейке, с мешочком на голове.

Перешагивание чередующимся шагом с куба на куб (высота 50 см) прямо. Перешагивание приставным шагом прямо и боком (высота куба 30 см).

Кружение по одному с закрытыми глазами, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ, ОРИЕНТИРОВКИ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Определение названия, цвета, формы, величины предметов, рисунков при выключении центрального и периферического зрения. Ходьба и бег между предметами с последующим изображением пути по схеме. Ходьба и бег соответственно нарисованному на схеме-рисунке пути. Нахождение и прятание предметов в комнате по нарисованной схеме. Ходьба на звуковой сигнал, ходьба за звуковым сигналом в различных направлениях ограниченного пространства (без зрительного контроля).

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров), перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в два, три. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, в кругу по зрительным ориентирам, к концу года без них; размыкание и смыкание приставным шагом (по размеченным дорожкам), к концу года без них; повороты направо, налево, кругом.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы и шеи. Наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо, влево, вперед, назад, кругом), оказывая сопротивление руками, выполняя упражнения и с закрытыми глазами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед и в стороны, поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь; из положения руки к

плечам, прослеживая действия рук глазами. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулак) вперед и в стороны, выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), кистями вправо и влево (руки вытянуты вперед, движения кистей прослеживать). Вращать обруч, мяч одной рукой, прослеживая движение глазами. Разводить, сводить пальцы сбоку, впереди, при сведении фиксировать глазами. Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем, соединять пальцы рук, выполняя простые фигуры (веер, лодочка, канат и т. д.), прослеживая действия пальцев глазами.

Упражнения для ног и ступней. Выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, держа руки за головой; пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь), приседать из положения ноги врозь. Выполнять выпад в сторону, одной рукой держась за опору; касаясь носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой, при необходимости держась за опору. Захватывать ступнями ног мелкие игрушки, палочки, выполнять игровые действия, собирать полотенце, катать пальцами мяч; из шнура, веревки делать круг, треугольник, квадрат; захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее в разных направлениях.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх, вперед, в стороны из положения руки к плечам, из-за головы. Наклоняться вперед, держа руки в стороны, вперед. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки, удерживая ноги в этом положении), переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Ложиться из положения сидя, ногами держась за опору, и снова садиться без опоры на руки. Перегибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, плавно опускать их. Поочередно поднимать прямую ногу и согнутую в колене, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Упражнения для рук. Выполнять одноименные движения рук в разных направлениях поочередно и одновременно (вперед — в сторону, вверх — в сторону, вверх — вперед, вверх — в сторону).

Упражнения для ног. Поочередно и одновременно отводить ноги из исходных положений (лежа на спине, животе) в стороны, прижимать ноги к животу из исходного положения сидя; поднимать ноги вверх, сгибать ноги в коленях, лежа на спине.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног из разнонаправленных исходных положений с использованием зрительного контроля и без него, под хлопки, удары в бубен.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ

Совершенствовать движения глазами в различных направлениях из разных исходных положений. Последовательно переводить взгляд с предмета на предмет, находящихся в разных местах спортивного зала, комнаты; фиксировать взгляд на предметах, находящихся на различных участках площадки, зала, комнаты; находить предметы вблизи, вдали; прослеживать глазами действия мяча на разном расстоянии, прослеживать движущиеся цветные световые сигналы.

Упражнения для снятия зрительного утомления. Смотреть вдаль прямо перед собой 2—3 с, перевести взор на кончик носа на 3—5 с; смотреть на конец пальца вытянутой руки; медленно сгибая палец, приблизить его к глазам, смотреть 3—5 с; отводить правую руку в сторону, медленно передвигать палец согнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцами, затем слева направо; медленно передвигать палец снизу вверх и сверху вниз, следить за ним глазами; производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30—35 см от глаз, следить при этом за концом пальца; сделать круговые движения против часовой стрелки; совершать движения глазами: вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы при закрытых веках.

Упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения.

Упражнения проводятся при выключении центрального и периферического зрения.

Ходьба в обход спортивного зала, площадки в различном темпе при выключении центрального и периферического зрения.

Передача мяча друг другу, стоя друг против друга (при выключении периферического зрения); боковые передачи друг другу (при выключении центрального зрения); выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов; прыжки в длину; метание мячей в цель с различных расстояний: «Не задень», «Найди по следу» и др.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину (кольцо не выше 2 м) двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы бадминтона. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и воланом.

Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом: «Быстро возьми — быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери звонок», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Игры с прыжками: «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее — через препятствия к флажку?», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину?», «Дорожка препятствий» (выполнять 2—3 задания).

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч палкой», «Иди по следу», «Кто самый зоркий?», «Кто попал в цель?».

Игра на ориентировку в пространстве: «Найди по описанию». Игры на развитие слухового восприятия. Народные игры.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий;
- выполнять правильно различные виды прыжков, метания, лазанья;
- прыгать на мягкое покрытие высотой до 40 см; мягко приземляться, спрыгивать с высоты 40 см;
- прыгать в длину с места на расстояние до 100 см, с разбега — 130—160 см; в высоту с разбега — 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; » бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3 м и более, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 — 10 м, метать предмет в движущуюся цель; свободно выполнять пропедевтические упражнения;
- перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы вовремя передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко,

ритмично, согласуя действия рук и ног, ориентируясь в пространстве, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, по звуковым и зрительным ориентирам;

- активно участвовать в играх с элементами спортивных

игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол.

2.5.1. Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе (6-7 лет)

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьбас высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П.«Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И.«Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики -воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 4. Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Иgra «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Иgra «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Иgra «Затейники».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Иgra «Карусель».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Эхо».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			Апрель			
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой». Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 НЕДЕЛЯ	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменной темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробы и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

2.6. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка по представленным пяти образовательным областям

Образовательная область «Физическая культура» интегрирует с другими образовательными областями как их содержательная часть, например через физкультминутки с речевым сопровождением, подвижно-дидактические игры, игры-вкладыши, игры-шнуровки. Подвижные игры с элементами развития речи, музыкально-ритмические игры, подвижные игры с дыхательными упражнениями, игры с атрибутами. Игровую дыхательную гимнастику, пальчиковые игры, подвижные игры на прогулке.

«Познавательная область»

На занятиях дети сравнивают предметы по величине и форме, определяют, где левая сторона, а где правая.

Используют плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток.

Например, упражняя детей в прыжках можно формировать и количественные представления:

- Подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз;
- Подпрыгнуть на два раза меньше, чем дней в неделе;
- Посчитать количество прыжков до кубика;
- Прыгать по 5 раз на правой и левой ноге;

Прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета. Расширяют и уточняют представления детей о предметном мире.

Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным.

Интеграция этих образовательных областей формирует представления о том, что в природе все взаимосвязано.

Педагоги используют различные виды массажа, оздоровительные паузы, пальчиковые игры.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

На занятиях по образовательной области ***«Речевое развитие»*** очень важно использовать дыхательные упражнения, которые тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей развиваем фонематический слух. Способствуем развитию мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Все это способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

Интеграция с областью *«Социально-коммуникативное развитие»* происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов. Физическое воспитание в нашем детском саду — важная часть общей системы воспитания и обучения детей.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи. Физические упражнения способствуют укреплению силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисциплинированности и собранности. Это служит предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков.

«Художественно – эстетическое развитие»

Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности (ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера) предполагает художественно – эстетическое развитие.

Интеграция физкультурных занятий и музыки создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер.

Музыкально-ритмические упражнения способствуют формированию: опорно-двигательного аппарата, хорошей осанки, пластики, гибкости и растяжки, умению двигаться согласованно с музыкой.

Для профилактики отклонений опорно-двигательного аппарата на музыкальных занятиях перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения музыкальных упражнений, танцев, игр соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой.

В процессе занятий изобразительной деятельностью у дошкольников активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса. и желания заниматься спортом

Дети учатся сосредотачиваться, доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности и поддерживать товарищей.

2.7. Специфика организации коррекционной образовательной деятельности с детьми с нарушением функции зрения.

Основной формой педагогического воздействия на ребенка в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида является непосредственная образовательная деятельность, в которой ведущая роль принадлежит взрослым. Коррекционная образовательная деятельность проводится учителем-дефектологом. Содержание коррекционной образовательной деятельности с детьми с нарушениями зрения определяется учебной коррекционной программой (в соответствии со зрительным диагнозом). Содержанием **коррекционной образовательной деятельности** является не механическая тренировка зрительных функций глаза, а связанная с основной общеобразовательной программой работа по развитию всех видов познавательной деятельности ребенка. Коррекционная образовательная деятельность проводится на полисенсорной основе при активном включении мыслительной деятельности ребенка.

Дети с нарушением зрения ограничены в непосредственном зрительном восприятии окружающего мира. Поэтому, чтобы обеспечить детям благоприятные условия для обучения, необходимо:

- создавать соответствующие условия для зрительного восприятия;
- оптимально использовать наглядные пособия;
- подходить к обучению индивидуально, используя специальные методы и приемы.

2.8. Офтальмо-гигиенические требования к организации проведения коррекционной образовательной деятельности.

При проведении коррекционной образовательной деятельности необходимо соблюдать следующие офтальмо-гигиенические требования к организации проведения занятий:

- правильная освещенность помещения,

- правильное рассаживание детей,
- соблюдение требований к наглядным пособиям и способу их предъявления,
- учет зрительного режима детей (при изготовлении пособий, подборе заданий),
- учет зрительной нагрузки,
- проведение зрительной гимнастики и физкультминутки.

Важнейшим охранно-гигиеническим средством выступает режим зрительных нагрузок. Соблюдение режима зрительных нагрузок в процессе непрерывной продолжительной зрительной работы должно обеспечить стойкое сохранение зрительной работоспособности в соответствии с возрастными и индивидуальными функциональными возможностями зрительной системы, а также способствовать профилактике зрительного утомления. Режим зрительных нагрузок, как рациональная организация зрительного труда многоаспектен. Он предполагает:

- чередование работы глаз с их отдыхом;
- целесообразное ограничение непрерывной зрительной работы в соответствии с состоянием зрительных функций, особенно при их нарушении на фоне патологического процесса;
- создание комфортных для зрения внешних условий рассматривания, наблюдения объектов внешнего мира;
- подбор объектов восприятия по размеру, цветности, сложности форм, их количества, по характеру зашумлённости фона и т.д.

Обязательными компонентами коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения зрения, являются физкультминутка и **зрительная гимнастика**, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти минут. Гимнастику для глаз проводят со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах: в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед непосредственной образовательной деятельностью, во время образовательной деятельности и т.д. Зрительная гимнастика проводится как со стимульным материалом (яркий предмет), так и без него (на слух, настенные зрительные тренажеры). Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть ярким, не очень большим, но четким для восприятия. Предмет показывается чуть выше уровня глаз детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные – располагаются дальше. Для зрительной гимнастики можно использовать индивидуальные мелкие предметы и проводить ее по словесным указаниям: посмотрели вверх-вниз и т. д. Необходимо

учитывать быстроту реакции детей и соответственно этому выбирать для проведения гимнастики игрушки или словесную инструкцию. Следует отмечать старание, желание и результаты детей.

2.9. Требования к наглядным пособиям и их предъявлению.

Так как у детей с нарушением функции зрения страдают различные зрительные функции (острота зрения, и т.д.), искажается видение объектов, к использованию наглядного материала и его демонстрации предъявляются специальные требования. Для знакомства с предметами и явлениями окружающей жизни следует использовать сами предметы или их реалистические изображения.

При непосредственной образовательной деятельности с детьми, имеющими нарушения функции зрения, создаются **специальные условия** для лучшего зрительного восприятия объекта, различения его цвета, формы, размещения на фоне других объектов, удаленности:

1. На одном занятии рекомендуется использовать одинаковые объекты (2-4) для более точного их восприятия.
2. Следует как можно ближе размещать детей по отношению к рассматриваемому объекту, использовать индивидуальную наглядность перед детьми с низкой остротой зрения на «вертикали».
3. Детям разрешается не вставать при ответе, подходить к объекту в процессе занятия. Кроме того, образец можно показывать не только с доски, но и п о подгруппам и индивидуально.
4. При анализе детских работ рекомендуется не располагать на доске все работы одновременно, а показывать группами:
 - в младшей – 3 - 2 объекта,
 - в средней – 3 - 4,
 - в старшей и подготовительной – 5 - 6 объектов.
5. Следует использовать указки для прослеживания объекта в полном объеме (обводят его контур, части).
6. Используются дополнительные пособия: контуры, силуэты, предметные изображения, игрушки, мелкие рисунки, индивидуальные картинки для слабовидящих детей.
7. При знакомстве с объектом необходимо замедлять темп ведения занятия, так как детям с нарушениями зрения требуется более длительное время для зрительного восприятия, осмысления, повторного рассматривания.

8. Демонстрируя наглядный материал, необходимо учитывать не только его доступность возрасту, но и уместность работы с ним в данный момент. При этом можно уменьшить сложность материала, если дети его не усваивают. Наглядный материал должен быть крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту, должен соответствовать естественным размерам (машина должна быть меньше дома).

9. Следует размещать предметы размером от 10 до 15 см в количестве не более 8-10 шт., а объекты размером 20 - 25 см – от 3 до 5 шт. одновременно. Размещать объекты на доске нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности.

Условиями для полного и точного восприятия демонстрируемого объекта являются:

- выбор адекватного фона;
- выбор определенного цвета, так как цвет в сочетании и на расстоянии меняется (например, красный рядом с желтым часто видится как оранжевый, синий - фиолетовым, фиолетовый с коричневым - черным, красный - бордовым);
- постоянное использование указки для показа;
- ребенок при показе объекта находится со стороны открытого глаза (заклеен правый глаз - слева, заклеен левый глаз - справа);
- педагог должен находиться справа, лицом к детям;
- некоторые объекты на рассматриваемой картине даются с четким контуром (обвести черным цветом по контуру).

2.10. Специфика методов и приемов обучения детей с нарушениями функций зрения.

При обучении детей с нарушениями функций зрения чаще всего используются наглядные методы обучения в сочетании со словесными и практическими. С целью оптимизации коррекционного процесса, определены наиболее эффективные **методы**, используемые в процессе коррекционной образовательной деятельности с детьми с нарушениями зрения в разных возрастных группах:

- адекватный темп подачи материала;
- четкое разъяснение упражнений, часто повторяющееся;
- акцентирование внимания (зрительного, слухового);
- поэтапное последовательное преподнесение материала;
- демонстрация, наглядный показ алгоритма рассматривания или обследования;
- специальное обучение приемам обследования или действия;

- использование на занятиях дидактических развивающих пособий, игр и упражнений; -
- чередование форм и методов коррекции (использование сюрпризных моментов, нестандартных приемов, эффекта неожиданности и т.д.);
- использование информационно-коммуникационных технологий;
- формирование навыков практической самостоятельной и совместной работы;
- использование проблемно-поисковых методов обучения, проектирование;
- предоставление дополнительного времени для завершения упражнения;
- акцентирование внимания на удачных моментах;
- создание ситуаций успеха.

Степень применения каждого из методов зависит от возраста дошкольников.

Основным **средством** развития зрительного восприятия ребенка с нарушением зрения является обучение способам видения. В процессе обучения педагог использует все общие дидактические методы: наглядный, практический, словесный.

В наглядном методе выделяют ряд **приемов**, направленных на формирование целостного образа и обучения оперирования им:

- демонстрация объекта восприятия с целью ознакомления с предметом;
- последовательное обведение контура объекта восприятия с целью тренировки целостного восприятия объекта и выделения его характерных частей;
- выделение объекта восприятия из множества или же его части при помощи указки, графических средств, контрастности фона демонстрации для максимальной концентрации внимания ребенка на объекте и удержании этого объекта в поле зрения в течение продолжительного времени.

Приемы наглядного метода, направленного на формирование способа восприятия предметов их конкретных свойств и качеств:

- показ последовательности рассматривания объекта по схеме: целостное восприятие, детали объекта, их пространственное расположение, повторное целостное восприятие;
- показ внешних действий и операций при сравнении объектов (приложение одного к другому, наложение одного на другой и их сопоставление, плавное последовательное выделение деталей объектов сравнения);
- выделение (показ указкой, графическими средствами, словесным уточнением) в объекте восприятия информативных признаков, по которым он наиболее узнаваем;
- ознакомление детей с алгоритмом восприятия.

В зависимости от этапа и задач обучения педагог подбирает задания, ориентируясь не только на их содержание, но и на возможный характер решения их ребенком. Причем

характер решения задания заложен в самом задании. По этому критерию задания классифицируются следующим образом:

- 1.Задания, в которых решение задачи на зрительное восприятие осуществляется одновременно интеллектуально и практически.
- 2.Задания, в которых решение задачи на зрительное восприятие выполняется практически, т.е. в процессе решения ребенок должен выполнить конкретное действие и получить совершенно определенный результат.
- 3.Задания, в которых решение задачи на зрительное восприятие осуществляется во внутреннем плане, а результат решения проявляется либо в выборе объекта, либо оформляется словесно.

2.11. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ и родителями по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.

Дошкольное учреждение и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

Однако педагогическая деятельность взрослой части сообщества направлена на одного ребёнка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой. Требования к воспитателю. Важно, чтобы воспитатель знал свою роль в каждом виде деятельности.

Он должен помочь детям лучше усвоить программное содержание. При этом его активность на занятии, зависит прежде всего от возраста детей. Наиболее активная роль принадлежит воспитателю младшей группы. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с входом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом.

В средней, старшей и подготовительных к школе группах, воспитатель помогает инструктору по физической культуре, в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Во время выполнений общеразвивающих упражнений и в основных видах движений воспитатель следит за исходным положением и качеством движений, делает по

необходимости замечания детям или поощряет тех детей, которые, верно справились с заданием, применяя самые разнообразные приёмы.

Во время подвижных игр, воспитатель следит за детьми, чтобы они правильно передавали игровой образ, не нарушали установленные правила. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Ежедневные занятия с каждым ребёнком, знание его интересов, способностей дают возможность воспитателю и инструктору по физическому воспитанию осуществлять физическое развитие всех детей.

Инструктор по физической культуре, консультирует воспитателей, даёт необходимые советы, оказывает помощь.

Особенно содержательная совместная работа, с воспитателем и музыкальным руководителем, проводится в ходе подготовки к утренней гимнастики, спортивным праздникам, досугам, развлечениям.

Учитывая способности каждого воспитателя, необходимо распределить роли для сюрпризных моментов праздника, отработать их, подобрать музыкальное сопровождение, песни, танцы.

Чтобы воспитатель был первым помощником инструктора по физической культуре, с ним надо регулярно взаимодействовать. На консультациях знакомить воспитателей с планом работы, разрабатывать утреннюю гимнастику, обращать внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок, вместе обсуждать проведенные занятия, учитывать, кому из детей нужна индивидуальная помощь. А на практических занятиях помогать воспитателям, совершенствовать их навыки и умения. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы, может привести к желаемым результатам, в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

Перейти к новым формам отношений родителей и педагогов невозможно в рамках закрытого детского сада: он должен стать открытой системой. «Открытость детского сада» -это вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада. Родители, члены семьи могут значительно разнообразить жизнь детей в дошкольном учреждении, внести свой вклад в образовательную работу. От участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все и, прежде всего - дети. И не только потому, что они узнают что-то новое. Важнее другое - они учатся с уважением, любовью и гордостью смотреть на своих пап, мам, бабушек, дедушек, которые, оказывается, так много знают, они такие сильные, ловкие, выносливые, смелые.

Поэтому задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении положительного семейного опыта воспитания детей.

Были выделены общепедагогические и специфические условия, необходимые для осуществления взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями и педагогами по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей:

- взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях между педагогами и родителями;
- соблюдение такта, чуткости, отзывчивости по отношению к родителям;
- учет своеобразия условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах физического воспитания;
- сочетание индивидуального подхода к каждой семье с организацией работы со всеми родителями группы;
- взаимосвязь разных форм работы с родителями;
- одновременное влияние на родителей и детей;
- обеспечение в работе с родителями определенной последовательности, системы.

Принципы, которые легли в основу организации совместной деятельности инструктора по физкультуре с родителями.

1. Принцип единства целей и задач физического воспитания и укрепления здоровья ребенка в ДОУ и семье. Достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания.
2. Принцип систематичности и последовательности работы в течение всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия. Направление совместных действий на физическое воспитание и укрепление здоровья ребенка; формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в физкультурно-оздоровительном процессе; укрепление авторитета педагогов в семье и родителей в детском саду.
4. Принцип согласованности действий. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду, согласование педагогами и родителями правил здорового образа жизни (ограничения, требования, запреты).

5. Принцип преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

Целью педагогической деятельности является поиск и разработка новых, современных форм сотрудничества инструктора по физкультуре с родителями и педагогами, как фактора позитивного физического развития ребенка, формирование родительской компетентности, которая предполагает интегрирование разных аспектов личного родительского опыта.

Были определены следующие задачи:

- внедрять в образовательную деятельность ДОУ разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;
- сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;
- заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье, вовлечь их в жизнь детского сада, сделать их союзниками в своей работе;
- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями, стимулировать родителей, как участников единого образовательного пространства, к поиску оптимального стиля взаимодействия, способствовать укреплению доверительных отношений между инструктором по физической культуре и родителями.
- Выделяют традиционные и нетрадиционные формы.
- Традиционные формы существуют не одно десятилетие и делятся на следующие группы:
 - - коллективные – родительские собрания, групповые консультации, конференции;
 - - индивидуальные – индивидуальные консультации, беседы;
 - - наглядно-информационные – папки-передвижки, стенды, ширмы, выставки, фото, дни открытых дверей.

- В настоящее время особой популярностью как у педагогов ДОУ, так и у родителей пользуются нетрадиционные формы общения
- Проводятся анкетирования; дни открытых дверей, открытые просмотры, странички на сайте, презентации, фотовыставки; совместные досуги, праздники, спартакиады, участие родителей в акциях, экскурсиях.

Таким образом, применение в работе инструктора по физической культуре различных форм взаимодействия с родителями, заинтересованность и профессиональные умения педагогов помогает повысить эффективность взаимодействия по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Реализация рабочей программы, должна обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнение задач, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке адаптированной основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей).

В МБДОУ созданы условия поиска необходимой информации, возможность публиковать свои материалы, готовить мультимедийные презентации и включать их в совместную деятельность с детьми и родителями.

3.2. Режим дня и распорядок

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Физиологически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей; создаёт предпосылки для нормального протекания всех жизненно-значимых процессов в организме.

Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности. В построении ежедневной организации жизни и деятельности детей учитываются возрастные и индивидуальные особенностей дошкольников и социальный заказ родителей (законных представителей), предусматриваются личностно - ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности

Правильный распорядок дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Образовательный год 2022/2023 начнется 1 сентября 2022 года и закончится 31 августа 2023 года. В середине года (январь) для детей, посещающих МБДОУ, организуются недельные каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), игровые интегративно-познавательные комплексы, тематические развлечения.

Общая продолжительность года – 364 дней, продолжительность образовательного года составит 38 недель. В течение образовательного года предусмотрены каникулярные периоды, в данный период будут проведены праздники, развлечения, проектная деятельность (в структуру учебного года могут быть внесены изменения в соответствии с календарными праздниками выходными днями предусмотренные законодательством Российской Федерации и Республики Крым).

**ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ №47"ВИШЕНКА"г. СИМФЕРОПОЛЯ В ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМАХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<i>Режимные моменты</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 20 мин. 40 минут в неделю	2 раза в неделю по 25 мин. 50 минут в неделю	2 раза в неделю по 30 мин. 1 час в неделю
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю по 15 мин. 15 минут в неделю	1 раз в неделю по 20 мин. 20 минут в неделю	1 раз в неделю по 25 мин. 25 минут в неделю	1 раз в неделю по 30 мин. 30 минут в неделю
Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 7,5 мин 15 минут в неделю	2 раза в неделю по 10 мин 20 минут в неделю	2 раза в неделю по 12-15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 12-15 мин. 30 минут в неделю
2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
Утренняя разминка	4-5 мин	5-6 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Гимнастика после сна	8-9 мин	9-10 мин.	10-12 мин	12-15 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультминутки во время занятий	1 мин	1,5-2 мин	1,5-2 мин	1,5-2 мин
Подвижные игры и физические упражнения во время	7-8 мин	10 мин	10-12 мин	15 мин

утреннего приема				
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	7-8 мин	10 мин	10-12 мин	15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
ИТОГО В ДЕНЬ ИТОГО В НЕДЕЛЮ	46 (61 мин) 230 (305мин)	58 (78 мин) 290 (390мин)	71 (96 мин) 355 (480мин)	89 (119мин445) (595мин)

3.3. Создание условий для проведения диагностики.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8 - 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования.

3.4. Развивающая предметно-пространственная среда

Полноценный эффект двигательного развития детей с нарушениями функции зрения и сопутствующих нарушений возможен лишь при внедрении в физическое воспитание материально-технического обеспечения.

Перечень оборудования музыкально-спортивного зала.

№ п.п.	Наименование оборудования, Учебно-методических и игровых материалов	Количество
	<i>Спортивный инвентарь</i>	
	Обручи- маленькие	15шт
	Обручи – большие	2шт
	Стойки деревянные	2шт
	Гимнастические палки	15шт
	Фитнес мячи	2шт
	Металлические дуги	2шт
	Сумка-сетка	2шт
	Корзины для мячей	2шт
	Мячи средние резиновые	10шт
	Мячи маленькие пластмассовые	20шт
	Мячи футбольные	2шт
	Мячи волейбольные	2шт
	Кегли	20шт
	Гантели пластмассовые	13шт
	Скакалки	15шт
	Канат толстый	1шт
	Шведская стенка(лестница подвешная)	2шт
	Цветной домик	1шт
	Мешочки с песком	15шт
	Гусеница(тунель для подлазирования)	1шт
	Клюшки хоккейные	4шт

3.5. Перечень используемой литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.-Мозаика Синтез, М., 2014
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.-Мозаика Синтез, М., 2014
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- Мозаика Синтез, М., 2015
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- Мозаика Синтез, М., 2016
5. Мухоморова Л. Г., Кемилова Э.Ф., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В. Крымский венок:

6. Региональная программа

7. Как сохранить зрение у детей.-Д.: Сталкер, 1999.-304с.:

8. Интернет: www.detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru

Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

11/сго Олигархов листов

Заведующий МБДОУ №47

"Вишенка" г. Симферополя

А.Я. Фогель А.Я. Фогель

Дата: 31.08.2022