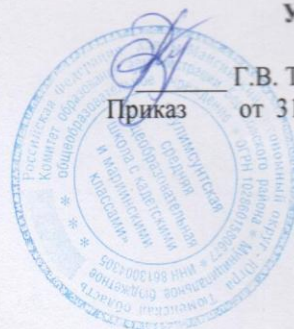


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хулимсунтская средняя общеобразовательная школа с кадетскими и марининскими классами»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2022г.



Утверждаю:
Директор
Г.В. Третьякова
от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по физической культуре
с детьми в возрасте от 2 до 7 лет
на 2022-2023 учебный год**

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой

Срок реализации программы 2022-2023 уч.г.

Инструктор по физической культуре
Яковлева Зоя Игоревна

п.Хулимсунт

2022 г.

Содержание рабочей программы

Содержание	стр
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи рабочей программы	4
1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	6
II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12
2. Организация жизнедеятельности детей и условия реализации Программы	11
2.1. Режим двигательной активности	11
2.2. Занятия по физическому развитию	13
2.3. Структура физкультурного занятия	14
2.4. Организация предметно-развивающей среды	15
III. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
3. Психолого-педагогические условия реализации Программы	17
3.1. Воспитание и обучение в режимных моментах	16
3.2. Способы организации двигательной деятельности.	15
3.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	18
3.4. Взаимодействие с воспитателями ДООУ и специалистами	19
3.5. Система мониторинга физической подготовленности воспитанников.	19
IV. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	20
4. Содержание образовательной деятельности по физической культуре для детей 2-7 лет.	20
4.1. Возрастные особенности развития детей 2-7 лет	21
4.2. Содержание образовательной деятельности по возрастам:	25
-Группа раннего возраста (2-3 года)	23
-Младшая группа (3-4 года)	24
-Средняя группа (4-5 лет)	25
- Старшая группа (5-6 лет)	
-Подготовительная группа (6-8 лет)	27
4.3. Примерное годовое тематическое планирование	31
4.4. Годовой план мероприятий на 2022-2023 учебный год	33
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 «Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 2-7 лет»	34
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 «Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных видов движений у детей 2-7 лет»	46
Список литературы	53

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Учебный план МБОУ «Хулимсунтской СОШ с кадетскими и мариинскими классами» структурное подразделение детский сад «Комарик» (далее-учреждение) в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду» от 31 мая 2007г. № 03 -1213;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Настоящий учебный план является нормативным актом.

Учебный план учреждения рассчитан на пятидневную учебную неделю и регулирует предельно-допустимую нагрузку на воспитанников в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Сани-тарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а также инструктивно-методическим письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

1.1. Цели и задачи Программы

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

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

1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;

- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Вторая группа раннего возраста (2-3 лет)

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа (3-4)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы)

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.

- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.

- пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены

- Элементарные правила поведения во время еды, умывания

- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»

- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены

- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений

Физическая культура

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.

-Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более

-Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность

- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

Старшая группа (4-6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены.

-Элементарные представления о ценности здоровья, здорового образа жизни и факторах, разрушающие здоровье.

Физическая культура. К концу года дети умеют:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- лазать по гимнастической стенке.

- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе

-Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

-Ходить на лыжах.

- Кататься на самокате.

-Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.

Подготовительная группа (6-8 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

- Элементарные представления о здоровом образе жизни, потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура.

- Правильно выполнять все виды основных движений.

- Прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега -180 см, прыгать через скакалку разными способами.

- Перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать правой и левой рукой.

- Перестраиваться в колонны.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе.
- Участвовать в играх с элементами спорта.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2. Организация жизнедеятельности детей и условия реализации Программы.

2.1. Режим двигательной активности.

Формы организации	Группа раннего возраста (2-3)	Младшая группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа(5-6)	Подготовительная группа(6-7)
Утренняя гимнастика		Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
Физкультурные занятия (в помещении)	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15-20)	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю (25-30)	2 раза в неделю (30-35)
Физкультурные занятия (на улице)	1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю (15-20)	1 раз в Неделю (20-25)	1 раз в неделю (25-30)	1 раз в неделю (30-35)
Гимнастика после дневного сна		8 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижная игры на прогулке игровые упражнения	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут
Элементы спортивных игр			20-25 минут	20-25 минут	25-30 минут
Игры-забавы	3-5 минут	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Физкультурные досуги	10 минут 1 раз/мес	20 минут 1 раз/мес	20 минут 1 раз/мес	25 минут 1 раз/мес	30 минут 1 раз/мес
Физкультурный праздники			2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

2.2. Занятия по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

в группе раннего возраста — 10 минут;

в младшей группе— 15 минут;

в средней группе – 20 минут;

в старшей группе—25 минут;

в подготовительной группе — 30 минут.

Утренняя гимнастика в физкультурном зале проводится каждый день:

	Понедельник	
Подготовительная группа		08.00-08.10
Старшая группа		08.10-08.20
	Вторник	
Младшая группа		08.00-08.10
Средняя группа		08.10-08.20
	Среда	
Подготовительная группа		08.00-08.10
Старшая группа		08.10-08.20
	Четверг	
Младшая группа		08.00-08.10
Средняя группа		08.10-08.20
	Пятница	
Подготовительная группа		08.00-08.10
Старшая группа		08.10-08.20

2.3. Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия представлена вводной частью, основной и заключительной частями.

Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это, прежде всего, упражнения динамического характера (различные варианты ходьбы, бега, прыжков). Также вводная часть включает упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, и упражнения в организационных действиях (построения, перестроения и т. д.). Приоритетной задачей вводной части является общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования. Включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений. Главный принцип планирования комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног.

Основная часть физкультурного занятия включает гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, координационных способностей. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных видов движений. Кроме того, данные движения активно реализуются детьми в подвижных играх.

Заключительная часть представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Их цель — обеспечить максимальное восстановление всех функций организма, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксационные упражнения, включающие статические позы в положении сидя и лежа.

Заключительная часть может включать также упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т.д.

2.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами

становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2	Мячи резиновые	25
4	Обручи пластмассовые	5
5	Дуги для подлезания	10
6	Гимнастические палки пластмассовые	30
8	Скакалки	20
9	Кегли	20
10	Конусы малые	6
11	Конусы большие с отверстиями	4
12	Мешочки для метания (с песком)	15
13	Пластмассовые шарики	50
15	Кольцеброс	1
16	Бадминтон	2
17	Мяч футбольный	1
18	Мяч волейбольный	1
19	Сетка волейбольная	1
20	Кубики пластмассовые	50

III. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

3.1. Воспитание и обучение в режимных моментах.

В системе физического воспитания в ДООУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные праздники
- Физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Контрольно-диагностическая деятельность.

Утренняя гимнастика

Утренняя зарядка в детском саду — это не столько занятие физкультурой, сколько оргмомент в начале дня, нацеленный на создание положительного настроения и сплочение детского коллектива.

3.2. Способы организации двигательной деятельности.

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

● Поточный способ. Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

● Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается

показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.3. Взаимодействие с семьей воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- развивать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты, праздники, соревнования и спортивные развлечения, создание памяток, интернет-журналов, переписка по Viber и WhatsApp.

3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, соревнований, конкурсов, семейных праздников.

3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кроссовки). Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. «Социально-коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи: 1. Коррекция звукопроизношения; 2. Упражнение детей в основных видах движений; 3. Становление координации общей моторики; 4. Умение согласовывать слово и жест; 5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: 1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг

физической подготовленности детей); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкальным руководителем.

Музыка воздействует: 1. на эмоции детей; 2. создает у них хорошее настроение; 3. помогает активировать умственную деятельность; 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3.5. Система мониторинга физической подготовленности воспитанников.

Система мониторинга является составной частью образовательной программы. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится инструктором по физической культуре.

Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, и в конце года – в мае.

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования)

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории)
2. Оптимизации работы с группой детей.

Оценка физической подготовленности.

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе «От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы (Приложение №).

IV. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Возрастные особенности развития детей от 2-7 лет

Группа раннего возраста (2-3 года)

На протяжении третьего года жизни продолжает развиваться понимание речи. В основном это происходит в ходе совместной с взрослыми предметной деятельности и игры. Постепенно слово отделяется от игровой ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов и действий, учатся выполнять простые словесные просьбы и указания взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету.

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доски, дорожки и т.д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.).

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Младшая группа (3-4 года)

В целом, в возрасте трех-четырёх лет ребенок усваивает многие виды физических упражнений. Произвольность движений еще не сформирована, однако постепенно появляется способность выполнять их с большей точностью, действовать на основе подражаний. Так же еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

На четвертом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способны выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения.

Начинают развиваться и функционировать крупные мышечные группы. Больше развиты мышцы-сгибатели чем разгибатели. Поэтому дети принимают неправильные позы.

Отличительной особенностью является преобладание поверхностного дыхания. Дети не в состоянии делать глубокие вдохи и выдохи, так как развитие легких еще не закончено.

При условии правильной организации двигательной активности у детей преобладает бодрое, активное состояние.

Дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Физические упражнения с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляют ребенка по сравнению с теми, которые требуют статистических усилий (длительное стояние или сидение).

Средняя группа

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств

происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, б закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа

Развитие двигательной сферы ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений, гибкость, пластичность. Лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие предметы. Совершенствуется ориентация в пространстве. Улучшается произношение звуков и дикция.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше вниманию развитию физических и морально – волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

Подготовительная группа

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

4.2. Содержание образовательной деятельности по физической культуре для детей 2-7 лет.

Группа раннего возраста (2-3 года).

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений,

умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (3-4года)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: 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.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в

пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

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

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Старшая группа

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В

прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

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

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Подготовительная группа

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

4.3 Примерное годовое тематическое планирование

Тематическое планирование на осенний период 2021-2022 учебного года

	<i>Ранний возраст</i>		<i>Младшая группа</i>	<i>Группа 4-6 лет</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>Сентябрь «Осень»</i>					
I	Давайте познакомимся		Детский сад	Кто работает в детском саду?	День знаний
II	Игрушки и безопасность		Неделя безопасности	Безопасная дорога в детском саду	Правила безопасности обязательны для всех!
III	Овощи		Овощи. Огород	Живая природа	Мир растений
IV	Фрукты		Фрукты. Сад	Неживая природа	Мир животных
V	Дары осени		Что нам осень принесла	Собираем урожай	Осенины
<i>Октябрь «Я в мире человек»</i>					
I	Это Я		Я и моя семья (дедушки, бабушки)	Мой дом	Родной край (экскурсия по родному краю)
II	Моя семья		Мой дом	Наш поселок	Наш район, округ
III	Мой дом		Наш поселок	Наш край	Наша страна
IV	Наш поселок		Территория детского сада	Экскурсия по улицам поселка	Наша планета
<i>Ноябрь «Мы любим свою страну»</i>					
I	Наша группа		Транспорт на улицах поселка	Герб страны	Государственные праздники
II	Наш участок		Правила на дороге	Флаг России	Символы нашей Родины
III	Территория детского сада		Профессии людей нашего	Что такое гимн?	Москва – столица России

			поселка		
IV	Наш детский сад		Хорошо или плохо	Символы детского сада	Символы детского сада

Тематическое планирование на зимний период 2020-2021 учебного года

	<i>Ранний возраст</i>	<i>Группа 3-5 лет</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>Декабрь «Зима»</i>				
I	Что такое «Зима»?	Зима в поселке	Поет зима аукает, мохнатый лес баюкает	Идет волшебница зима
II	Животные зимой	Животный мир зимой	Кто как к зиме подготовился	Лесные обитатели
III	Птицы зимой	Почему они не улетели?	Зимующие птицы	Поможем птицам зимой
IV	Что такое Новый год?	Во что играть зимой	Путешествие в новогодний праздник (история)	Откуда праздник к нам пришел?
V	Зимняя сказка (подготовка к празднику)	Яркий праздник Новый год	Веселый Новый год	Праздник «Сказочный снегопад»
<i>Январь «Книга – праздник души»</i>				
II	Мир наших первых книг	Какие разные книги	Профессии людей, создающие книги	Путешествие в мир книги
III	Итоговое занятие с родителями по программе «Социокультурные истоки» (в программе с детьми стоит в сентябре, а с родителями давайте запланируем в январе)			
	«Доброе слово»	«Добрая книга»	«Светлая надежда»	«Сказочное слово»
IV	Наши любимые сказки	Кто пишет для детей?	Поэтическая «Конкурс чтецов»	Поэтическая «Конкурс чтецов»
<i>Февраль «Славен человек»</i>				
I	Кто заботится о нас?	Мир профессий	Все работы хороши	Профессии сильных людей
II	Народная игрушка	Веселые ложки	Народные мастера	Мастера и рукодельницы
III	Помощники человека	Нужные предметы для работы	Кому что нужно для работы?	Изобретения человека
IV	Папа, дедушка, брат и я	Будем в армии служить	Верность родной земле (богатыри земли Русской)	Защитники земли Русской

4.4. Годовой план мероприятий на 2022-2023 учебный год по физической культуре

Группа Месяц	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь		<i>Досуг</i> «Путешествие в осенний лес»	<i>Досуг</i> «Осень, осень в гости просим»	<i>Досуг</i> День знаний: «Путешествие в страну знаний»	
Октябрь	<i>Развлечение</i> «Игры на осенней поляне»	<i>Развлечение</i> «Осенние игры»	<i>Развлечение</i> «Не зевай, урожай собирай»	<i>Эстафеты</i> «Осенние старты»	Туристический поход
	День здоровья				
Ноябрь	<i>Досуг</i> «Зайки любят физкультуру»	<i>Досуг</i> «Провожаем Осень»	<i>Досуг</i> «В гостях у сказки Колобок»	Народные игры России	
Декабрь	<i>Досуг</i> «Здравствуй Зимушка, Зима»	<i>Досуг</i> «Новогодние сюрпризы»	«День рождения Деда Мороза»		День Футбола: «Гол, гол, гол все на футбол!»
Январь	«Забавы с веселым Снеговиком»	«Снеговик нас ждет на праздник»	«Зимние подвижные игры»	Зимняя Олимпиада	«Зимние забавы»
Февраль	«А ну-ка малыши!»		«Аты-баты, мы солдаты»	День защитника Отечества	
Март	<i>Досуг</i> «Как Топтыжка весну встречал»	Масленица «Проводы зимы»			
Апрель	<i>Досуг</i> «Мы веселые ребята»		День космонавтики «Путешествие по планетам»		Родители и я – здоровая семья
	День здоровья				
Май	<i>Досуг</i> «Веселые зайчики»	«В стране веселых мячей»		«Страна где нет войны»	«Зарница»

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для группы раннего возраста

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для младшей группы.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не

касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки 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, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в средней группе

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50

см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);

поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры. С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для старшей группы

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50

см) правыми левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держав вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для подготовительной группы.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревки (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных видов движений у ребенка 2-3 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных видов движений
Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку	
Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног	
Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры	
Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога	
Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке	
Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями(расстояние между линиями (25-30 см)	
Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 1, 5 м) вверх и вниз удобным способом	
Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м), выполняет ловлю мяча	
Выполняет прыжки на двух ногах через шнур, через две параллельные линии (10-30 см), прыжки вверх с касанием предмета	

0 – не сформировано

1- частично сформировано

2- сформировано полностью

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных видов движений у ребенка 3-4года

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных видов движений
Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	
Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	
Действует совместно с другими детьми, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	
Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях	
Владеет навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске	
Владеет навыками бега с выполнением заданий педагога (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место)	
Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед	
Владеет навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25030 см), в длину с места	
Владеет навыками метания на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой, в вертикальную цель правой и левой рукой	
Владеет навыками ловли мяча, брошенного педагогом, бросание мяча об пол, ловли его	
Выполняет ранее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	

0 – не сформировано

1- частично сформировано

2 - сформировано полностью

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных видов движений ребенка 6-7 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных видов движений
Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений	
Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге	
Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, в круге, выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе	
Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком	
Владеет навыками непрерывного бега в течении 2-3 минут	
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)	
Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях	
Выполняет метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м)	
Проходит на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе	

0– не сформировано

1- частично сформировано

2-сформировано полностью

Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6-7 лет (ориентировочные показатели)

Тест «Бег на 30 м, секунд» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6- 7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,2-6,5	6,6-7,0	7,2-7,7	7,8 и выше

Тест «Бег на 30 м, секунд» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5 – 6,9	7,0 – 7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2- 6,7	6,8 -7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше

Тест «Прыжок в длину с места, см» девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	110 и выше	99-110	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	84-97	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» мальчики

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-10	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже

Тест «Наклон вперед сидя, см» девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	11 и выше	10	7-9	4-6	3 и ниже
6,6-6,11	12 и выше	10-11	7-9	4-6	3 и ниже
7,0-7,5	13 и выше	11-12	8-10	5-7	4 и ниже

Тест «Наклон вперед сидя, см» девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	низкий
6,0-6,5	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
6,6-6,11	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
7,0-7,5	10 и выше	9	7-8	4-6	3 и ниже

Список методической литературы

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-128 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
7. Федорова С. Ю.Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2—3 лет. Вторая группа раннего возраста. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. — 88 с.
8. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.Младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 96 с
9. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет.Средняя группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 96 с
- 10.Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет.Старшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 96 с
- 11.Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.- 96 с

