

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №2
МО Усть-Лабинский район

«Принято»
На педагогическом совете
Протокол от «29» 08. 2016г. № 1

«Утверждаю»:
заведующий МАДОУ ЦРР – Д/С №2
Вертепа И.В.



Рабочая программа физического развития на 2016-2017 учебный год

Составители программы:

Нарубень С.Н.,
инструктор по физической культуре;
Пивина Е. О.,
инструктор по физической культуре

2016г.

Структура и содержание рабочей программы физического развития детей (далее Программы)

Содержание:

I. Целевой раздел программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию детей.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
2.Содержательный раздел.....	7
2.1 Содержание образования по физическому развитию детей.....	7
2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	8
2.2.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	9
2.3.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	10
3.Организационный раздел.....	11
3.1.Описание материально-технического обеспечения Программы: обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	11
3.2. Режимы дня всех групп детского сада.....	14
3.3 Модель воспитательно-образовательного процесса.....	16
3.3.1. Особенности традиционных событий праздников, мероприятий.....	19
3.4. Особенности организации предметно-пространственной образовательной среды.....	20

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка.

1.1 Взяв за основу концепцию оздоровления детей, используя опыт работы дошкольных учреждений Краснодарского края, педагогический коллектив муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - Центр развития ребенка детский сад №2 муниципального образования Усть-Лабинский район разработал программу по физической культуре.

Образовательная программа по физическому развитию дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка - детского сада №2 Муниципального образования Усть-Лабинский район (далее Программа) предназначена для групп общеразвивающей направленности с полным (10,5 часовым) и неполным (3-х часовым) пребыванием детей.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее Стандартом), с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, 2014г.) и комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., СПб, 2016г.).

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, ориентирована на образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; разработана с учетом парциальных программ, методик, технологий.

**В тексте Программы часть, формируемая участниками образовательных отношений, выделена курсивом.*

Для каждой возрастной группы для обязательной части определена одна комплексная программа и для части, формируемой участниками образовательных отношений, ряд следующих парциальных и авторских программ:

группа	режим	Название программы для обязательной части программы	Название программ для части формируемой участниками образовательных отношений
Первая Младшая А, Б	10,5 час	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., СПб, 2016г.) (Далее «Детство»).	
Вторая Младшая А, Б	10,5 час	«Детство»	
Средняя А, Б	10,5 час	«Детство»»	
Старшая А, Б	10,5 час	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М., 2014 (далее «От рождения до школы»)	<i>Педагогическая технология «Работа с дошкольниками в тренажерном зале». М.А. Рунова, М.В. Комиссарова, М., 2012; Программа «Тропинка здоровья» по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста в рамках организации занятий по физической культуре на воздухе с использованием технологии терренкур(Нещеретова Т.А., Нарубень С.Н., Пивина Е.О., Куксина Н.В., - Усть-Лабинск, 2015г);</i>
Старшая ГКП	3,5 час		
Подготовительная к школе А,Б,В	10,5 час		
Подготовительная к школе ГКП	3,5 час		

Программа по физическому развитию детей разработана сроком на 2016-2017 учебный год. Внесение изменений осуществляется на основе решения педагогического совета МАДОУ ЦРР-д/с №2.

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию

Цель рабочей программы по физическому развитию: сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
- 3) активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности ДОУ;
- 4) формирование у воспитанников жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- 5) создание условий для реализации двигательной активности;
- 6) реализация регионального компонента через знакомство с кубанскими народными играми;
- 7) осуществление комплексного подхода к решению задач по укреплению здоровья воспитанников, приобщения их к здоровому образу жизни и навыкам безопасного поведения через новые формы организации образовательной деятельности (детский фитнес, терренкур).

1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Так как специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных результатов, нами в обязательной части были определены целевые ориентиры в соответствии со Стандартом (ФГОС ДО п.4,6 стр.26-27).

Целевые ориентиры физического развития в раннем возрасте:

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения детства:

- 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 во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдать правила личной безопасности и личной гигиены;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целевые ориентиры в образовательной области «Физическое развитие»

- овладение элементами спортивных игр с мячом (футбол, волейбол, баскетбол) правилами игры в них;
- сформированность простейших технико - тактических действий с мячом (подача, ведение, удар, передача и т.д.);
- личная заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.
- устойчивые навыки к преодолению трудностей при выполнении упражнений, связанных с физической нагрузкой, владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях и самостоятельной организации жизнедеятельности.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образования по физическому развитию детей.

Содержание обязательной части Программы по физическому развитию определено с учетом программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) издательства Мозаика-Синтез, Москва, 2014 , программы «Детство» (Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой) СПб, «Детство-Пресс», 2016г.

Образовательная область «Физическое развитие».

Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, 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;

- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

При организации образовательной деятельности обеспечивается единство воспитательных, развивающих и образовательных задач. Содержание образовательной области «Физическое развитие» обязательной части Программы определяется содержанием программ «От рождения до школы» или «Детство»:

Младшие группы (от 2 до 3 лет) - «Детство», стр.73-77

2-ые младшие группы (от 3 до 4 лет) – «Детство», стр.172-174

Средние группы (от 4 до 5 лет) – «Детство», стр. 175-178

Старшие группы (от 5 до 6 лет) полного дня и ГКП – «От рождения до школы», стр.208-210, 213-214,

Подготовительные к школе группы (от 6 до 7 лет) полного дня и ГКП – «От рождения до школы», 208,210, 214-215.

«Тропинка здоровья» Программа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в рамках организации занятий по физической культуре на воздухе с использованием технологии терренкур (Нарубень С.Н., Пивина Е.О), Усть-Лабинск, 2015

«Работа с дошкольниками в тренажерном зале». М.А. Рунова, М.В. Комиссарова, М., 2012г;

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы по физическому развитию детей.

Для реализации Программы по физическому развитию детей использованы следующие формы и способы:

- Занятия.
- Досуги и развлечения.
- Подвижная игра.
- Разновидности гимнастики.
- Час двигательной активности.
- Организация спортивных дней, праздников здоровья в которых участвуют дети и их родители;

Для реализации Программы использованы следующие методы и средства:

- игры (с правилами и творческие, с предметами и без предметов, подвижные, дидактические игры разной направленности);
- спортивно-оздоровительная ходьба,
- упражнения (общеразвивающие, спортивные, на тренажерах)
- рассматривание физкультурных пособий и выделение их свойств, и выполнение движений;
- использование познавательно – справочной литературы;
- соревнования, спортивные игры
- гимнастики:
 - а) традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
 - б) обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы в лес ходили», «Бабочки» и др.;
 - в) игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
 - в) с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
 - г) оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
 - д) с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
 - е) с использованием простейших тренажеров: детский эспандер, гимнастический ролик, степ-скамейки и т.д) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др
- динамические паузы.

-корректирующая, пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, речевая гимнастика.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений используются аналогичные формы, методы, средства реализации Программы.

2.2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Предметно-пространственная развивающая среда по физическому развитию представлена в виде спортивного и тренажерного залов, спортивной и волейбольной площадок, футбольного поля.

Культурные практики реализуются в МАДОУ ЦРР-д/с №2 через подгрупповой способ организации детской деятельности. Созданы условия для реализации культурных практик иницируемых детьми, но организованных и направляемых взрослыми.

Культурные практики, направленные на развитие эмоционального общения детей между сверстниками и родителями:

- Работа на тренажерах.
- Технология «Терренкур».
- Упражнения на детских спортивных комплексах(на игровых площадках).
- «Неделя здоровья».
- «День бегуна»
- «Праздник песни и строя»
- «Малые зимние и летние Олимпийские игры»

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

№	Направления	Формы взаимодействия
1.	Взаимопознание и взаимоинформирование	Непосредственное общение (в ходе бесед, консультаций, собраний); Опосредованное (при получении информации из различных источников) изучение документов личного дела ребенка, анкет, буклетов, интернет-сайтов, <i>информационный киоск для родителей, сайт дошкольного учреждения, личный сайт педагога</i> Стенды «Если хочешь быть здоров», «Будущие олимпийцы»
2.	Непрерывное образование воспитывающих взрослых	Мастер-классы, тренинги взаимодействия детско- родительских отношений, родительские собрания, игры.
3.	Совместная деятельность педагогов, родителей, детей	Спортивные семейные праздники, Проектная деятельность. «Музей мяча»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы: обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методическое обеспечение к области «Физическое развитие»:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада», Мозаика-Синтез, М., 2011г.
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Мозаика-Синтез, М., 2011г.
3. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство», средняя группа (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., СПб, 2016г.)
4. Образовательная область «Физическое развитие» Т.С. Грядкина, СПб ООО Издательство «Детство Пресс», 2016г.
5. Л.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких», Мозаика-синтез, М., 2007г.
6. Ю.А. Кириллова Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3до 7 лет, СПб, СПб ООО Издательство «Детство Пресс», 2016г.
7. Утренняя гимнастика в детском саду. Мозаика-Синтез, М., 2009г.
8. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Мозаика-синтез, М., 2009г.
9. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», «Учитель», Волгоград, 2008г.
10. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет/АВТ.-сост. Э.Я. Степаненкова., М.: Мозаика-Синтез, 2011г.
11. Л.А Соколова, «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.
12. Е.Г Сайкина., С.В Кузьмина. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.
13. М.С Анисимова., Т.В Хабарова . Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016г.
14. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.

15. Д.Б Юматова. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.
16. Н.В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. СПб, Детство-Пресс, 2014г.
17. «Здоровый малыш». З.И.Берестнева, М., -2005г.
18. С.С. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», Сфера, М., 2009г.
19. «Тропинка здоровья» Программа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в рамках организации занятий по физической культуре на воздухе с использованием технологии терренкур (Нарубень С.Н., Пивина Е.О), Усть-Лабинск, 2015
20. «Работа с дошкольниками в тренажерном зале». М.А. Рунова, М.В. Комиссарова, М., 2012г;
21. Инструктор по физкультуре. Оздоровительная работа в ДОУ №3, 2012г.
22. Инструктор по физкультуре. Взаимодействие специалистов с целью укрепления здоровья детей. №8, 2013г.
23. Тростянская Г.А. Ребёнок в детском саду/ Г.А. Тростянская. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», №1. 2015г.
24. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
25. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Картушина. – М.: «ТЦ Сфера», 2007г.
26. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5–6 лет/ М.Ю. Картушина. – М.: «Просвещение», 2012г.
27. Гольдовская М., Шароухов А. ООО «Обруч». Территория здоровья / 2014г.
28. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет/ М.М. Борисова. – М.: «МОЗАЙКА – СИНТЕЗ», 2014г.
29. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду». Старшая дошкольная группа (5 – 6 лет).
30. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).

Используемые Интернет-ресурсы

1. Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». <http://sdo-journal.ru/konkurs.html>
2. Журнал «Детский сад будущего». <http://www.gallery-projects.com>

3. Сайт «Всё для детского сада», www.avalex.vistcom.ru
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
5. Институт развития образования Краснодарского края <http://iro23.ru/>
6. Дошкольное образование (Электронный ресурс). - <http://www.prodlenka.org/>.
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/detskii-sad/>.
8. Журнал «Справочник старшего воспитателя» <http://vospitatel.resobr.ru/>

МАДОУ ЦРР - детский сад №2 оснащен современным спортивным оборудованием, способствующем реализации программы по физическому развитию детей:

<p>Спортивный зал</p> <p>Проведение утренней гимнастики, основной образовательной деятельности по физическому развитию</p>	<p>Шведская стенка с парными пролетами для детей младшего, среднего и старшего возраста. Дуги, стойки для подлезания, доски наклонные, ребристые, канат, комплекс «Дуги-мостики», волейбольная сетка, баскетбольные щиты и др.</p>
<p>Тренажерный зал</p>	<p>Тренажеры сложной конструкции «Крепыш», «Велотренажеры», «Беговые дорожки», «Бегущие по волнам», «Тяга», «Сила», «Наездник», Тренажеры-балансиры. Тренажеры простой конструкции : эспандеры (плечевые и кистевые), фитболы, степ-скамейки, и др.</p>
<p>Спортивная площадка</p>	<p>«Скалолаз», «Лаз», мишени для метания, баскетбольное кольцо, спортивный комплекс – «Полоса препятствий», яма для прыжков, дуги для подлезания, лабиринт, бревно для ходьбы.</p>

С целью выполнения задач педагогической технологии М.А. Руновой, М.В. Комисаровой по работе с дошкольниками в тренажерном имеются тренажеры сложной конструкции «Сила», «Тяга», «Кузнечик», «Бегающая по волнам», «Беговая дорожка», «Вело-тренажеры», балансиры разной конструктивной модификации, спортивные комплексы с канатами, кольцами, трапециями, а также ряд простейших тренажеров (мячи-прыгуны, эспандеры (кистевой и плечевой), мини-Твист, степ-скамейки, ребристые палки и др.)

Для реализации программы «Тропинка здоровья» по всей территории детского сада, общей продолжительностью 520 метров расположена тропа, в состав которой входят специальное оборудование для отработки двигательных навыков, объекты для экологических наблюдений и практической деятельности в природе. Маршрут терренкура включает в себя спортивную площадку, зону игр и разметку на асфальте, спортивные комплексы, экологическую тропу, прогулочные веранды, экологическую веранду. Наши оздоровительные маршруты по территории детского сада разнообразны, имеют разные степени сложности.

Вместо горной местности - детские игровые комплексы разной конструкции, имитирующие подъём и спуск, имеющие лестницы со ступеньками разной конструкции и модификации, а также турник, шведскую стенку, лесенку-стремянку, «тарзанку», веревочную переправу.

На «Тропинке здоровья» задействовано различное спортивное оборудование: бревно для равновесия, скамейки, дуги для подлезания, лазы и комплексы «скалолаз» для пролезания - это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. .

По периметру детского сада, нанесена разметка для занятий-путешествий: «Морское путешествие», «Путешествие в страну сказок», «Спасатели», «Искатели приключений» и т. д..

Организованная образовательная деятельность в Организации планируется в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования", с учетом требований СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013г., учитывая количество времени совместной деятельности взрослого и детей в неделю, время проведения в каждой возрастной группе, не допуская переутомления.

3.2. Режимы дня всех групп детского сада.

Составлен и соблюдается график двигательной активности детей по возрасту.

Примерный двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего	
		Время в минутах						
1	Утренняя гимнастика	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25	
2	Физкультурные занятия	15		15		15	45	
3	Музыкальные занятия		15		15		30	
4	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40 мин	
5	Гимнастика после сна	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25	
6	Дозированная ходьба		10				10	
7	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30	
8	Физкультурные досуги	15минут один раз в месяц						
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 15 м	1ч 15м	1ч 15 м	1ч 15м	1ч 15м	5ч 25м - - -	

Примерный двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия	20		20		20	60
3	Музыкальные занятия		20		20		40
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч 40 мин
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
7	Дозированная ходьба		10				10

8	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30
9	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 25 м	1ч 25м	1ч 25 м	1ч 25м	1ч 25м	5ч 55м –

**Примерный двигательный режим детей старшего дошкольного возраста
(5-7 лет)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	1ч 15 мин
2	Физкультурные занятия	25		25		25	75
3	Музыкальные занятия		25		25		
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	2 ч 30 мин
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
7	Дозированная ходьба			20			20
9	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц					
11	физкультминутки	5	5	5	5	5	25
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		2 ч 05м	1ч 55м	2 ч 25м	2 ч 05м	2 ч 20м	7ч 35мин

3.3 Модель воспитательно-образовательного процесса.

Организация образовательной деятельности осуществляется

- ***В период с 1 сентября по 31 мая***

- В рамках основной образовательной деятельности, которая организуется в форме занятий, целевых прогулок, экскурсий;
- В ходе режимных моментов, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников;
- В ходе культурно-досуговой деятельности.

- ***В период с 1 июня по 31 августа***

- В ходе режимных моментов, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников;

Основная образовательная деятельность осуществляется с учетом возраста детей, санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013г. Комплексирование занятий происходит из числа предложенных комплексной программой «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильевна) и программы «Детство» (Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой) СПб, «Детство-Пресс», 2016г.

что является обязательной частью занимающей не менее 60% и дополняется частью, формируемой участниками образовательных отношений.

Разработаны модели образовательной деятельности (на неделю, месяц, год).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, планируется на основе парциальных программ:

-Педагогическая технология «Работа с дошкольниками в тренажерном зале». М.А. Рунова, М.В. Комиссарова, М., 2012;

-Программа «Тропинка здоровья» по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста в рамках организации занятий по физической культуре на воздухе с использованием технологии терренкур(Нещеретова Т.А., Нарубень С.Н., Пивина Е.О., Куксина Н.В., - Усть-Лабинск, 2015г);

Учебный план (модель)
основной образовательной деятельности группы
раннего возраста (01.09.2016– 31.05.2017г)

<i>Физическое развитие</i>				
	Наименование занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1	Занятия по физической культуре	3	12	108

Учебный план (модель)
Основной образовательной деятельности
младшей группы (01.09.2016 – 31.05.2017г)

<i>Физическое развитие</i>				
	Наименование занятий	Количество в	Количество в	Количество в год

		неделю	месяц	
1	Занятия по физической культуре	3	12	108

Учебный план (модель)
основной образовательной деятельности
средней группы (01.09.2016 – 31.05.2017г)

<i>Физическое развитие</i>				
	Наименование занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
1	Занятия по физической культуре	3	12	108

Учебный план (модель) основной образовательной деятельности
старшей группы (01.09.2016 – 31.05.2017г)

<i>Физическое развитие</i>					
Виды занятий по физической культуре	Колво занятий в неделю	Колво занятий в неделю		Колво занятий в месяц	Колво занятий в год
Физ. культура в спортзале	1	3	по технологии <i>М.А. Руновой, М.В. Комисаровой «Работа в тренажерном зале»</i> <i>4 по программе «Тропинка здоровья»</i>	12	108
Физкультурное занятие в тренажерном зале	1				
Терренкур (физкультура на улице)	1				

Учебный план (модель) основной образовательной деятельности
подготовительной к школе группы (01.09.2016 – 31.05.2017г)

<i>Физическое развитие</i>					
Виды занятий по физической культуре	Колво занятий в неделю	Колво занятий в неделю		Колво занятий в месяц	Колво занятий в год
Физ. культура в спортзале	1	3	по технологии <i>М.А. Руновой, М.В. Комисаровой «Работа в тренажерном зале»</i> <i>4 по программе «Тропинка здоровья»</i>	12	108
Физкультурное занятие в тренажерном зале	1				
Терренкур (физкультура на улице)	1				

Образовательная деятельность в летний период осуществляется по направлению «Физическое развитие детей»

<i>Направленность развития</i>	<i>Методы, приемы, формы работы</i>
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	Закаливание. Босохождение. Своевременное и правильное выполнение гигиенических процедур (обширное умыва-е, обливание водой, полоскание полости рта и др.) Беседы, проектная деятельность на темы охраны здоровья, приобщения к спорту. Профилактические гимнастики (дыхательная для глаз, пальчиковая), Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон). Олимпийские минутки. Детские спартакиады, соревнования, праздники здоровья.
<i>Физическая культура</i>	Утренняя гимнастика. Корректирующая гимнастика после сна. Занятия терренкуром. Час двигательной активности, выполнение упражнений на спортивном оборудовании. П/и. Дворовые игры. Преодоление препятствий на туристической тропе и уличных спортивных тренажерах. Индивидуальная работа по физической культуре.

3.3.1. Особенности традиционных событий праздников, мероприятий.

Интеграция регионального компонента
в образовательную область «Физическое развитие детей»

Физическое развитие	<p>Физическая культура:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Беседы об олимпийском движении на Кубани, ознакомление с символикой, просмотр фильмов о спорте и спортсменах; -Беседы о спортсменах – чемпионах, гордости Кубани и станицы; -Беседы о видах спорта, просмотр мультфильмом спортивной тематики; -широкое использование национальных, народных игр кубанских казаков: «Золотое решето», «Наездники и кони», «Казаки-разбойники», «Крашенки», «Перетяжки», «Сбей кубанку», «Завивайся плетёнышек», «Казаки», «Пятнашки», «Селезень» и др.; -Проведение спортивных праздников, развлечений, эстафет, соревнований, мини – Олимпиад.
---------------------	--

3.4. Особенности организации предметно-пространственной образовательной среды.

Предметно-пространственная среда в образовательной организации организуется в соответствии с ФГОС к созданию предметно-развивающей среды, с соблюдением следующих требований: развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участках) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для организации воспитательно-образовательной деятельности с детьми с учетом их индивидуальных особенностей по физическому развитию в обязательной части Программы в Организации предусмотрены:

- театральная студия-малый музыкальный зал,
- спортивный зал,
- тренажерный зал.
- оборудованная спортивная площадка,

В спортивном, тренажерном залах предметно-развивающая среда построена в соответствии с ФГОС ДО.

Она представляет собой оптимальную насыщенную, целостную многофункциональную, трансформирующую систему, позволяющую эффективно организовывать образовательную работу и проведение

развлечений. При создании среды были сбалансированы традиционные материалы и материалы нового поколения.

Создавая среду, мы руководствовались принципами:

- полифункциональности, благодаря чему среда открывает много возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса.
- вариативности, с учетом вида нашего дошкольного учреждения и регионального компонента
- трансформируемости, что позволяет по ситуации вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

А также принципы насыщенности, доступности и безопасности.

На все имеющееся оборудование в залах имеются сертификаты качества. Все они отвечают гигиеническим требованиям.

Спортивный и тренажерные залы оборудованы современными техническими средствами обучения: ноутбуком, музыкальным центром, микрофонной системой. Соблюдены все правила техники безопасности.

Перечень оборудования физкультурного и тренажерных залов.

1. 1.Ноутбук.
2. Магнитофон.
3. Музыкальный центр.
4. Спортивный комплекс «Геркулес»
5. Тренажеры: «Беговая дорожка», «Мини-степпер», «Мини-твист», «Велотренажер», «Наездник», «Бегущая по волнам», «Силовой», «Жим от груди».
6. Тактильные дорожки: «Змейка», «Водяная лилия», «Волнистая дорожка голубая», «Волнистая дорожка синяя.»
7. Цветные речные камушки.
8. Лесенка – балансир.
9. Спортивный гимнастический комплекс.
- 10.Комплект мягких модулей.
- 11.Набор спортивно - игровой.
- 12.Набор «Островки».
- 13.Дуга круглая.
- 14.Игра коллективная "Парашют-гигант", 3.5 метра

15. Туннель, 180 см.
16. Мат без аппликации.
17. Набор жилеток.
18. Набор знаков дорожного движения.
19. Набор спортивный «Бильярд»
20. Парк аккумуляторных машин.
21. Велосипеды детские.
22. Флаг тематический.
23. «Парашют - гигант»
24. «Осьминог» - для прыжков.
25. Туннель.
26. Фитболы

Мелкие физкультурные пособия:

- обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см);
- гимнастические палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см);
- скакалки;
- мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г);
- щиты баскетбольные навесные с корзиной;
- шнуры разной длины;
- кольцоброс;
- дуги большие и малые;
- стойки переносные (для прыжков);
- гантели;

Нестандартное оборудование для прыжков, перешагивания, перепрыгивания:

- *цветочки*
- *грибочки*
- *валики*
- *мягкие палочки*
- скакалки длинные
- обручи
- мячи - массажеры
- гимнастические палки (деревянные)
- *гимнастические палки (мягкие)*
- *разноцветные платочки*
- *косички*
- *валики*

- ленты на кольцах
- степ - скамейки
- кубики большие, средние, малые
- кегли
- мешочки с грузом малые 150, 200 грамм
- мешочки с грузом большие 400 грамм
- флажки ,султанчики, погремушки, «витамины».

3. Перечень оборудования для игр и занятий на открытом воздухе:

- турники, лабиринты, детские спортивные комплексы, рукоход.
- яма для прыжков;
- стойки переносные для прыжков;
- стенка гимнастическая для лазания;
- лазы, «Скалолазы»;
- бум;
- дуги для подлезания;
- мишени навесные;
- стойки;
- конусы
- кегли;
- кольцеброс;
- балансиры качающиеся.

Оборудование для спортивных игр.

Для игры в баскетбол

- стойки баскетбольные со щитом и корзиной
- мячи для баскетбола

Для игры в бадминтон

- ракетки для бадминтона
- воланы

- стол для игры в теннис

Для игры в городки

- городки (деревянные и пластмассовые)
- палки - биты

Для игр в футбол

- ворота футбольные
- мячи

5. Методические пособия

-Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам;

-Картотека русских народных игр;

-Картотека утренней гимнастики;

-Картотека гимнастики для глаз;

-Картотека дыхательных упражнений;

-Картотека по релаксации;

-Картотека пальчиковой гимнастики;

-Картотека общеразвивающих упражнений для ООД;

-Картотека стихов, загадок, считалок, частушек, пословиц и поговорок о спорте.

6.Дидактическое и методическое оснащение «Музея мяча».

- коллекции мячей для разных видов спорта;

- материалы об истории и эволюции мяча;

- подборки, стихов, загадок, викторин;

- дидактические игры;

- картотека игр с мячом;

- фриззы: с кем (чем) дружит и с кем (чем) не дружит мяч;

- коллекция материалов - из чего делали мячи раньше и сейчас;

- мини – библиотека: журналы «Спорт», энциклопедия «Все обо всем»;

- видео - аудиотека с информацией о видах спорта с мячом, о мяче.

Приложения

1. Формы взаимодействия с родителями на 2016-2017 учебный год.
2. План праздников и развлечений по физическому воспитанию на 2016-2017 учебный год
3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по физическому воспитанию на 2016-2017 учебный год.
4. Календарный учебный график НОД по физическому воспитанию на 2016-2017 учебный год.
5. График работы залов на 2016-2017 учебный год.
6. График проведения утренней гимнастики на 2016-2017 учебный год.

Приложение №1

1. Формы взаимодействия с родителями на 2016-2017 учебный год.

1.	Анкетирование родителей: «Физическое развитие ребенка»	Сентябрь
2.	Буклет « Дыхательная гимнастика для дошкольников».	Старшие и подг. гр Октябрь 2016.
3.	Организация двигательного режима в детском саду -Обзорный экскурс тренажерного зала. Рекомендации: - Какие тренажеры можно использовать дома? -Как оборудовать спортивный уголок дома.	Сентябрь-октябрь 2016. (Средняя «Б») 20.10.2016г.
4.	Семинар – практикум. «Игры нашего детства». Познакомить родителей и детей с дворовыми играми .	10.10.2016г.
5.	Буклеты для родителей: «Игры с мячом», «Пусть физкультура будет в радость»	Декабрь 2016.
6.	«23 февраля – День защитника Отечества» - развлечение с папами.	Февраль 2017г.
7.	Семейные старты «Физкультура всем нужна, всем нам нравится она»	06.03.2017г.
8	«Игры детей летом»- консультация.	22.05.2017г.
9	Тренинг. Тема: «Строим дом» - установление эмоционального контакта, улучшение детско – родительских взаимоотношений.	Март (вторая неделя)
10	Индивидуальные рекомендации и беседы по укреплению здоровья детей.	В течение года.
11.	Тренинг. Тема: «Игрушки в магазине» - установление эмоционального контакта, улучшение детско – родительских взаимоотношений.	Август 2017г. Май (третья неделя)
12	Коллективный семейный рисунок . «Это - спортивное лето!»	Август 2017г.

Приложение №2.

План праздников и развлечений на 2016 -2017учебный год

Инструктор по физической культуре Нарубень С.Н

Младшая «Б», средняя «Б» группы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	В гости к осени.	Сентябрь	Русанова Г.В. Нарубень
2.	Урожай собирай и на зиму запасай.	Октябрь	Нарубень С.Н., Сосина
3.	Путешествие по волшебному лесу здоровья.	Ноябрь	Нарубень С.Н.
4.	Снеговик в гостях у ребят.	Декабрь	Нарубень С.Н. Восп. мл. и ср. групп
5.	Путешествие в зимний лес к зайке.	Январь	Шматко Н.Н; Нарубень
6.	Бравые солдаты.	Февраль	Нарубень С.Н.Литяк
7.	Мама и я -со спортом друзья.	Март	Сосина И.А., Нарубень
8.	Добрый доктор Айболит к малышам уже спешит.	Апрель	Нарубень С.Н.Каплина М.А., Русанова Г.В.
9.	Непослушные мячи.Праздник	Май	Нарубень С.Н.Восп. мл. и ср. групп
10	Бегай, прыгай и играй – лето красное встречай. Праздник.	Июнь	Воспитатели мл. и ср.гр., Нарубень С.Н
11	В гости к зверятам.	Июль	Нарубень С.Н.
12	Клоун Клепа в гости к нам пришел.	Август	Восп мл. и ср.гр. НарубеньС.Н.

План праздников и развлечений на 2016-2017 учебный год

Инструктор по физической культуре Нарубень С.Н

Старшая« Б», подготовительная «А» подготовительная «Б» группы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Со спортом дружить- здоровым быть.	Сентябрь	Нарубень С.Н. воспитатели ст. групп.
2	В поход за витаминами	Октябрь	Нарубень С.Н. восп. подг «Б». гр.
3	Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим.	Ноябрь	Нарубень ,Куксина Н.В.
4	Зимние забавы.	Декабрь	Нарубень,.Ефимова И.А.
5	В гостях у зимушки зимы.	Январь	Нарубень С.Н.
6	«23 февраля- День защитника Отечества».- спортивно- музыкальный праздник.	Февраль	Нарубень С.Н.,Ревина Н.В.Литяк Ю.В.
7	«Прощай , Масленица» ». - спортивно-музыкальный праздник.	Март	Нарубень С.Н.,Ревина Н.В.Литяк Ю.В
8	Путешествие в страну Дорожных знаков.	Апрель	Нарубень С.Н. Морозова
9	«Победа деда –моя Победа» –спортивно-музыкальный праздник.	Май	Нарубень С.Н .,Ревина Н.В.Литяк Ю.В
10	Лето красное встречай, бегай, прыгай и играй.	Июнь	Нарубень С.Н, восп.ст.и подг.гр
11	Малые летние олимпийские игры	Июль	Нарубень С.Н
12	Праздник Нептуна.	Август	Нарубень С.Н ,восп. ст.

План праздников и развлечений на 2016 -2017 учебный год

Инструктор по физической культуре Пивина Е.О

Младшая «А», средняя «А» группы.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Спешим на помощь к лягушонку	Сентябрь	Карпова Н.Б., Пивина
2.	На осенней лужайке.	Октябрь	Шатохина И.А. Пивина Е.О
3.	Мойдодыр в гостях у ребят	Ноябрь	Пивина Е.О. Восп. Мл и ср. гр.
4.	Снеговик в гостях у ребят.	Декабрь	Пивина Е.О.
5.	Путешествие в зимний лес к зайке.	Январь	Пивина Е.О., Пашкова
6.	Бравые солдаты.	Февраль	Пивина Е.О
7.	Ручеек течет- погулять зовет.	Март	Карпова Н.Б.ПивинаЕ.О
8.	Добрый доктор Айболит к малышам уже спешит.	Апрель	Санина О.А. ПивинаЕ.О
9.	Мой веселый звонкий мяч.	Май	Пивина Е.О. Восп. мл. и ср. групп
10	Есть у солнышка друзья.	Июнь	Пивина Е.О
11	В гости к зверятам.	Июль	ПашковаЛ.Г.ПивинаЕ.О
12	Клоун Клепа в гости к нам пришел.	Август	вос мл. и ср.гр. Пивина

План праздников и развлечений на 2016-2017 учебный год

Инструктор по физической культуре Пивина Е.О

Старшая «В», старшая «А», подготовительная «В» группы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Со спортом дружить - здоровым быть.	Сентябрь	Пивина Е.О.
2	В поход за витаминами	Октябрь	Пивина Е.О.
3	Мама, папа я – спортивная семья.	Ноябрь	Пивина Е.О.
4	Зимние игры.	Декабрь	Пивина Е.О.
5	Путешествие на планету «Здоровье»	Январь	Пивина Е.О.,
6	«23 февраля - День защитника Отечества» - спортивно - музыкальный праздник.	Февраль	Восп. ст. и подг. гр. Пивина Е.О.
7	«Прощай, Масленица», – спортивно - музыкальный праздник.	Март	Пивина Е.О. Восп. ст. и подг. гр
8	« Путешествие в страну Дорожных знаков». Развлечение по ПДД.	Апрель	Пивина Е.О., Шомовская Ю.В.
9	«Победа деда – моя Победа», – спортивно- музыкальный праздник.	Май	Пивина Е.О. Ревина Н.В. , Литяк Ю. В.
10	«Лето красное встречай, бегай, прыгай и играй».	Июнь	Пивина Е.О., Котлярова В.В.
11	«Тури- тура-туристы!»	Июль	Пивина Е.О.,
12	Праздник Нептуна.	Август	Пивина Е.О, подг.гр

3.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по физическому воспитанию на 2016-2017 учебный год.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

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, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперёд, 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 – 25см). 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 течении 30 – 40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 – 30 см).

Ползание, лазание. 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, верёвку (высота 30 – 40 см), Перелезание через бревно. Лазанье по лесенке – стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50 – 100 см); бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из – за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1 – 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Метание мячей, набивным мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50 – 100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; 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 ребёнка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, 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 вперёд-назад, вниз – вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперёд и в стороны. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лёжа 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) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперёд 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», «Проползи 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 весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок»

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

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 15-20см, 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, извилистым дорожкам (ширина 25-30см, длина 5-6см), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего ,догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50- 60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10м).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лестнице- стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5см).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), 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 (расстояние между ними 25-30см), в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнениями 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.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать 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 сторон. 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 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

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», «Ёж с ежатами», «Не боимся мы кота».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Позвони в колокольчик», «Огуречик».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кошка и мышки», «Гуси».

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

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Где спрятался мышонок?», «Поиграем».

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. 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). 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 пояс).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким. 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 течении 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), 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. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед(расстояние 2-3м), 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 5-10см . Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). 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 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). 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 (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; равнения 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,

поочерёдно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд – 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 вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, 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 лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянуты руки вперёд, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки, поочерёдно выставляя ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4 – 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или канату, опираясь носками в пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статистические 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.

Катание на велосипеде. Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Весёлые снегири», «Переправа», «Лошадки».

С ползанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята», «Жучок».

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Перебрось мяч».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки», «Кто ушёл?», «Все спортом занимаются», «Холодно – жарко», «Играй, играй, обруч не теряй».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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 влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнение в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке (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, в рассыпную, 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, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), 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 предмета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстоянии 3-4м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов- поочередно через каждый (высота 15-20см). прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая 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 построений, различными способами (снизу, из- за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки

вперед- – на вытянутые руки в стороны. Повороты, направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами(кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад, попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами. Спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны до упора, присев, двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом);выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками о палку (канат).

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранить равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты на спуске.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, выполнять повороты направо и налево. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 – 4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона (5 – 6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой рукой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки; передавать ногой мяч друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы-веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», « Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», « Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», « С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой и посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2 – 3 минут. Бег со средней скоростью на 80 – 120 м (2 – 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 – 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 – 7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными

способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической скамейке с изменением темпа. Сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель их разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Построение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, ноги врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения, согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх- в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.д.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет(кегля, флажок, снежок и др.) выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4- 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

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 летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.д.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками и-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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 хоккея. (без коньков- на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.. прокатывать шайбу клюшкой друг- другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от пола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнований. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!». Лапта.

