

СОГЛАСОВАНО:
Управляющим советом,
протокол № 4
от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете,
протокол № 1
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ
детский сад № 7 «Белочка»
№ 82-ОД от 31.08.2022 г.
Заведующая МБДОУ
детский сад № 7 «Белочка»
И.В. Коваленко



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 «Белочка»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

(старшая группа компенсирующей направленности № 1
«Подсолнушки», старшая группа компенсирующей направленности № 2
«Солнышко», старшая группа компенсирующей направленности № 3
«Золотой ключик», подготовительная группа компенсирующей
направленности № 1 «Почемучки», подготовительная группа
компенсирующей направленности № 2 «Гномики»)

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой;
Адаптированной основной образовательной программы ДОУ для детей
дошкольного возраста с нарушениями речи.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

**Инструктор по ФК
Лабодина И.Н.**

г. Зверево
2022 г.

Содержание

1. Целевой раздел
Пояснительная записка
1.1. Цели, задачи и принципы реализации Программы – 3-6
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры) -6-8
2.Содержательный раздел
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка с ОВЗ, представленной в образовательной области «Физическое развитие» -9
2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет - 10
2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6-7 лет - 10-11
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы - 12
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников - 12-14
3.Организационный раздел
3.1. Условия реализации Программы
3.1.1.Психолого-педагогические условия – 14-15
3.1.2. Кадровое обеспечение - 15
3.1.3. Материально-техническое обеспечение - 16
3.1.4. Предметно- пространственная среда - 16
3.1.5. Учебно-методическое сопровождение - 17
3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении 17- 20
4.Перечень литературных источников - 21
Приложения:
1. Перспективное планирование содержания организованной деятельности детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» - 22-57
2. Перспективное планирование физкультурных досугов для детей на 2022-2023 учебный год -57-59
3. Критерии оценки индивидуального развития детей – 60-77

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа для детей с нарушением речи МБДОУ детский сад №7 «Белочка» по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Далее - Программа) разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой МБДОУ детский сад №7 «Белочка» на основе примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» Авторы: Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова. М. А. Васильева, в соответствии с ФГОС ДО.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 22 июля 2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав учреждения.

1.1.Цели, задачи и принципы реализации Программы

Цель: коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания ребёнка. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного

процесса для детей 5 -7 лет с ОВЗ и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

В области **физического развития** ребёнка с ОВЗ основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:

- способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью;
- формируют у детей представлений о том, что может быть полезно и что вредно для их организма;
- помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков;
- создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

- уделяют специальное внимание развитию у ребёнка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребёнка;
- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры) Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

▣ Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

▣ Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

▣ Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

▣ Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств

▣ И желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В учебный период проводится **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения

педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).

- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей. (**Таблицы мониторинга Приложение № 3**)

Система оценок мониторинга трехуровневая: высокий уровень - 3- хорошее владение навыками физического развития в соответствии с программой, средний уровень - 2 - физическое развитие соответствует возрасту, низкий уровень - 1 - уровень физического развития ниже среднего.

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое балл, по какому – либо из параметров ниже 2, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 1,6, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей с ОВЗ в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- **социально - коммуникативное развитие;**
- **физическое развитие;**
- **познавательное развитие;**
- **речевое развитие;**
- **художественно-эстетическое развитие.**

Образовательная область 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 наносящем 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.).

2.1.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет **Содержание психолого- педагогической работы**

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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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. 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). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в

статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Образовательные области	Виды деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения - Экспериментирование - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Проблемная ситуация - Проектная деятельность - Двигательная активность - Общение со взрослыми - Совместные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурное занятие - Утренняя гимнастика - Игра - Беседа - Рассказ - Чтение - Рассматривание. - Интегративная деятельность - Контрольно-диагностическая деятельность - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Проектная деятельность - Проблемная ситуация - Дежурства - Обучение плаванию - Игры с правилами - Коммуникативные игры

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: «Здоровый ребенок – счастье родителей»	Сентябрь	Инструктор по ФК
1.2	Тема: «Полезные и вредные привычки».	Ноябрь	Инструктор по ФК
1.3	Тема: «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».	Март	Инструктор по ФК
1.4	Тема: «Профилактика детского травматизма летом».	Май	Инструктор по ФК
2	Папки-передвижки:		
2.1	Тема: «Профилактика ОРВИ»	Октябрь	Инструктор по ФК
2.2	Тема: «Физкультура в вашем доме»	Декабрь	Инструктор по ФК
2.3	Тема: «Зимние забавы и безопасность».	Январь	Инструктор по ФК
2.4	Тема: «Польза спортивных игр и упражнений».	Февраль	Инструктор по ФК
3	Буклеты	март	Инструктор по ФК

3.1	Тема: «Спортивный уголок дома».	Апрель	Инструктор по ФК
4	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Инструктор по ФК

3. Организационный раздел

3. 1.Условия реализации Программы

Условия реализации Программы это совокупность вспомогательных средств (ресурсов), необходимых для получения ребенком дошкольного образования в объеме основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

3.1.1. Психолого - педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста основывается на субъектном отношении педагога к ребенку; индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка; мотивационном подходе; доброжелательном отношении к ребенку.

Образовательный процесс в образовательном учреждении включает как совместную деятельность взрослого с детьми, так и свободную самостоятельную деятельность воспитанников. В качестве ведущей деятельности детей дошкольного возраста признается игровая деятельность.

Образовательный процесс предусматривает:

- сохранение психического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организацию развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии;
- обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач образовательного процесса;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- обеспечение преемственности с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, создания равных

условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

В группе создана система организационно-методического сопровождения рабочей программы, которая обеспечивает:

- Разделение воспитанников на возрастные группы в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребенка
- Направленность организационно-методического сопровождения Программы на работу с детьми в зоне ближайшего развития и на организацию самостоятельной деятельности воспитанников.

3.1.2. Кадровое обеспечение

Профессиональные обязанности педагогов дошкольного образования

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 48, педагогические работники ДОО обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию Программы;
 - соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
 - уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
 - развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
 - формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
 - применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
 - учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями.
- В соответствии с ФГОС ДО, деятельность педагогических работников в группе должна исключать перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

3.1.3. Материально-техническое обеспечение

Состояние и содержание физкультурного зала соответствует СанПиН, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда.

3.1.4. Предметно-пространственная среда

Физическое развитие очень важно для здоровья детей с ОВЗ, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи), дидактические игрушки, а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

3.1.5. Учебно-методическое сопровождение

Физическое развитие	<p>Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорфеевой</p> <p>Адаптированная образовательная программа МБДОУ д/с № 7 «Белочка»</p>	
---------------------	--	--

3.2. Организация режима пребывания детей

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Модель физического развития		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада		
Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей

		5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице	1 раз в неделю 25 мин -	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 10–12 мин.
	- утренняя гимнастика	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 10–12 мин.
	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; бессюжетные; - игры-забавы; соревнования; - эстафеты;	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15–20 мин.
	- аттракционы.		
	физкультминутки (в середине занятия)	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	гимнастика пробуждения	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
	дыхательная гимнастика	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 8–9 мин.

Физические упражнения и игровые задания	- артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник	1 раза в год по 30 мин.	1 раза в год до 50 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	
	самостоятельные подвижные и спортивные игры		
Музыкально - ритмические движения	во время занятия - музыкальное развитие	8-10 мин.	12-15 мин.

Образовательная деятельность по физическому развитию на 2022-2023 уч.год.

День недели	Физическая культура
Понедельник	Средняя группа «Цветик-семицветик» 9:00 – 9:20 Старшая группа «Золотой ключик» 9:35 – 10:00 Подготовительная группа «Почемучки» 10:20 – 10:50
Вторник	Старшая группа комп. направл. «Солнышко» 9:00 – 9:25 Старшая группа комп. направл. «Подсолнушки» 9:35 – 10:00

	Подготовительная группа комп. направл. «Гномики» 10:20 – 10:50
Среда	Средняя группа «АБВГДЕЙка» 9:00 – 9:20 Средняя группа «Цветик-семицветик» 9:30 – 9:50 Подготовительная группа комп. направл. «Веселые человечки» 10:20 – 10:50
Четверг	Подготовительная группа комп. направл. «Почемучки» 9:00 – 9:30 Старшая группа «Золотой ключик комп. направл.» 9:35 – 10:00 Подготовительная группа «Гномики» комп. направл. 10:20 – 10:50
Пятница	Средняя группа «АБВГДЕЙка» 9:00 – 9:20 Старшая группа комп. направл. «Солнышко» 9:35 – 10:00 Подготовительная группа комп. направл. «Веселые человечки» 10:20 – 10:50 Старшая группа комп. направл. «Подсолнушки» 11:30 – 11:55

1. Режим работы учреждения	
5 дней (с понедельника по пятницу)	
12 часов в день (с 7.00 до 19.00 часов)	
Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Оценка индивидуального развития дошкольников	
Оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования. Обследование проводится в режиме работы ДОУ, без специально отведенного для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми.	
Сроки	Количество дней
с 01.09.2022 по 15.09.2023	2 недели
с 15.05.2022 по 31.05.2022	2 недели

4. Перечень литературных источников

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. — соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. старшая группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.

Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно- ролевые занятия/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 229 с.

С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего развития». – М.: Мозайка синтез, 2017. – 88 с.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Сентябрь					
№ п/п Те ма не де ли	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	«Удочка»
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой	<p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	«Мы веселые ребята»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	Логоритмика	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»
2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»

3 неделя	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.</p>	ОРУ с малым мячом	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	«Улочка», «Сбор урожая»
4 неделя	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость</p>	ОРУ с обручем	<p>Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.</p>	<p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см</p>	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,

3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p>	ОРУ с мячом	<p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком.</p>	<p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p>	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!
4 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.</p>	ОРУ на гимнастической скамейке	<p>Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p>	Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	Логорит-мика	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»

3 недели	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ в движении с подражанием птиц и животных	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»
4 недели	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатом между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»

3 неделя	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.</p>	ОРУ на гимнастической скамейке	<p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба с перешагивание через предметы.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны</p>	«Не оставайся на полу»
4 неделя	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	ОРУ с обручем	<p>Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку .</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки через шнур</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места.</p>	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.		«Не оставайся на земле»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси –лебеди», «Третий лишний»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмет а	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»

3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Уточка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом

3 недели	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.</p> <p>Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	ОРУ с мячом	<p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по прямой, переползание через скамейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы</p>	<p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	«Лебедь, рак, и щука»,
4 недели	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	ОРУ без предмет ов	<p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право</p> <p>Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.</p>	«Рыбки и щука», «Горелки»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предмет ов	Равновесие- ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажка ми	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»

3 недели	МОНИТОРИНГ
4 недели	МОНИТОРИГ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Логоритмика	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Круговая эстафета»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)	«У медведя во бору» «Эхо»

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнения с подражанием птиц и животных	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)	«Спрячь руки за спину»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	Звуковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	«Удочка»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предмет ов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, наски на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Затейники»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)	Игра «Фигуры»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьих лапкам на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	« По местам»

4 недели	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предмет ов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	По желанию детей.
----------	--	--------------------	---	---	-------------------

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Логорит-мика	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Хитрая лиса», «Совушка»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ с речитативом	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»

3 недели	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>ОРУ с малым мячом</p>	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.</p>	<p>Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>	<p>«Передай мяч» «Лягушки и цапля»</p>
4 недели	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.</p>	<p>Дыхательная гимнастика со звуками</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	<p>Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>	<p>«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»</p>

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
»					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Не попадись»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Зайцы и охотники»,
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Паук и мухи».

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	«Ключи»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»

3 неделя	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.</p> <p>Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке.</p> <p>Повторить упражнение на сохранении равновесия.</p>	ОРУ без предмет ов	<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.</p> <p>«Попади в круг»</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p>	«Не попадись»
4 неделя	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.</p>	ОРУ с больши м мячом	<p>Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования</p>	«Жмурки», «Передал –садись»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Горелки»,
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»

3 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре.</p>	ОРУ с гимнастической палкой	<p>Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p>	<p>Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования</p>	«Волк во рву», «Горелки»
4 неделя	<p>Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.</p>	ОРУ без предмет ов	<p>Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	<p>Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.</p>	«Совушка», «Удочка»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»

3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предмет ов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»

Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправиться»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие.	«Меч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				

4 недели	МОНИТОРИНГ
----------	------------

Приложение №2

Перспективное планирование физкультурных досугов для детей старшей возрастной группы компенсирующей направленности (5-6 лет) 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь.	«Мой веселый, звонкий мяч...»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди, совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.
Октябрь	«Веселые воробушки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, имитировать повадки птиц, закреплять умение прыгать на двух ногах, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать жизненный опыт детей знакомством с окружающим миром.
Ноябрь.	«Волшебное колесо»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, совершенствовать навыки действий с обручами.
Декабрь	«В лес за елкой»	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.

Январь.	«В гости к снеговикам»	Учить выполнять упражнения в паре, согласовано с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега по ограниченной площади.
Февраль.	«В цирке»	Учить прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх, закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске, совершенствовать навыки ползания, развивать фантазию.
Март.	«Ежик, ежик, ни головы, ни ножек»	Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.
Апрель	«Мы - медвежата»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазания по гимнастической стенке, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.
Май	«Мы веселые игрушки»	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в присяде, в положении лежа), совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

Перспективное планирование физкультурных досугов для

детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности (6 – 7 лет) на 2022-2023 учебный год.

Месяц	Тема	Задачи
Сентябрь.	«Мы дружим с обручами»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя задания, закреплять умения выполнения упражнений с обручами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
Октябрь	«Веселый стадион»	Учить выполнять упражнения на ограниченной площади, сохраняя равновесие, закреплять умения выполнять упражнения с лентами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.

Ноябрь.	«Прыгуны»	Учить прыгать в длину с высоты 60 см, спрыгивать с активным взмахом руками вперед и вверх и одновременным отталкиванием ногами, закреплять умение прыгать в длину, следя за четким выполнением техники прыжка, совершенствовать навыки выполнения упражнений с флажками.
Декабрь	«Поход в зимний лес»	Учить перепрыгивать предметы высотой 15 см на двух ногах, переносить согнутые ноги над предметом, закреплять умение ползать под дугами разной высоты, не дотрагиваясь до пола и не задевая край спиной, совершенствовать навыки ходьбы и бега.
Январь.	«Зимние игры»	Учить прыжкам с продвижением вперед, закреплять навыки и умения действий с клюшкой и шайбой, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать командные качества, чувство товарищества и взаимовыручки.
Февраль.	«На корабле»	Учить детей выполнять правильный обхват руками перекладины, закреплять навыки ползания на животе, подтягиваясь руками и не разводя ноги в стороны, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции.
Март.	«В любом месте веселее вместе»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполнять упражнения парами, закреплять умение прыгать через скакалку, совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди, воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.
Апрель	«Заколдованный остров»	Учить проползать под дугами, не касаясь спиной края обруча, закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки прыжков, продолжать знакомить с окружающим миром.
Май	«Магазин игрушек»	Учить подбрасывать и ловить мячи, активно работая кистью руки, закреплять навыки ползания под дугами, толкая мяч головой впереди себя, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию.

Критерии оценка физической подготовленности дошкольников

Всеми произвольными движениями, в том числе и основными, ребенок овладевает постепенно под воздействием ряда факторов — внутренних и внешних.

К внутренним, биологическим, факторам относятся: этапы созревания различных органов и систем организма; природные задатки двигательных способностей; индивидуальные конституционные особенности; особенности нервной системы. Известно, что здоровый ребенок начинает ходить в 9— 12 месяцев, так как именно к этому периоду происходит необходимое созревание и развитие опорнодвигательного аппарата. Природные двигательные способности — важнейший компонент овладения отдельными видами движений. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером и т. п.

Типологические особенности высшей нервной деятельности (быстрота, сила, равновесие процессов возбуждения и торможения) обязательно сказываются на овладении двигательными навыками. У спокойных, уравновешенных детей они формируются быстрее, у возбудимых — медленнее, так как эти дети способны выполнять лишь кратковременную работу и поэтому нуждаются в переключении с одного упражнения (или игры) на другое.

Внешние факторы моторного развития — среда и обучение — должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка. Целенаправленное воспитание обеспечивает овладение наиболее рациональными способами выполнения движений в короткий срок и оптимальное развитие двигательных способностей.

Объем движений и общие требования к ним определены «Программой воспитания и обучения в детском саду». В современной литературе приводятся данные, характеризующие технику и количественные показатели основных движений дошкольников. Однако эти данные порой разноречивы, что обусловлено разным двигательным режимом дошкольных учреждений, большим диапазоном индивидуальных различий детей и рядом других факторов.

По мнению большинства авторов, физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т. е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы, и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Исследования, лучший опыт работы детских садов свидетельствуют о том, что определяющим в моторном развитии дошкольников является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно это создает базу для

успешного овладения техникой двигательных действий в школе. Поэтому высокие цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Техника выполнения ребенком какого-либо движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе воспитателя. Тем не менее, педагог должен отчетливо представлять себе и основу техники, и ее детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребенка, понять причину ошибок.

В статье предлагается один из возможных, неоднократно проверенных на практике вариантов. Суть оценки развития основных движений у дошкольников в следующем: уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированное двигательных навыков—в баллах (приблизительно).

Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения. Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Приведенные ниже количественные и качественные показатели определены на основе собственных исследований и анализа литературы.

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них. Старший возраст. (5-7 лет) 1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели ходьбы (10 м в с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	7,6 и < 7,4 и <	7,77—8,1 7,3—7,5	8,2 и > 7,9 и >
5	м д	7.2 и < 7.3 и <	7,4—7,5 7,4—7,6	7.6 и > 7.7 и >
6	м д	6,4 и < 6,7 и <	6,5—7,1 6,8—7,4	7,2 и > 7,5 и >
7	м д	5,4 и < 5,6 и <	5,5—6,2 5,7—6,5	6,3 и > 6,6 и >

Методика обследования ходьбы (время учитывается с точностью до 0,1 с).

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Показатели бега

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см)

Средний возраст. (4-5 лет) *Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега. *Медленный бег.*
 1. Туловище почти вертикально.

2, Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. (5-7 лет) *Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги — с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Показатели бега в медленном темпе (в с)

Возраст, лет	Дистанция, м	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	90	24,9 и >	30,6—25,0	30,7 и <
6	120	29,1 и >	35,7—29,2	35,8 и <
7	150	33,5 и >	41,2—33,6	41,3 и <

Показатели бега на скорость (30 м в с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	9,4—8,7	9,5—9,9	10,0—10,7
		9,8—8,7	9,9—10,2	10,3—12,7

5	м д	8,3—7,9	8,4—9,2	9,3—10,0
		8,8—8,3	8,9—9,2	9,3—10,2
6	м д	7,6—7,5	7,7—8,2	8,3—8,5
		8,2—7,8	8,3—8,8	8,9—9,2
7	м д	7,2—6,8	7,3—7,5	7,6—8,0
		7,5—7,3	7,6—7,9	8,0—8,7

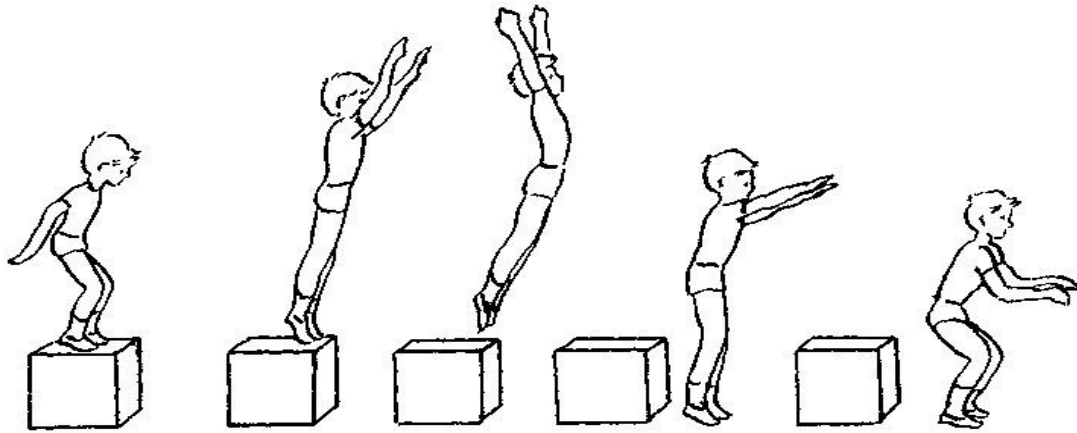
Методика обследования бега.

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т. п.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка Прыжки в глубину



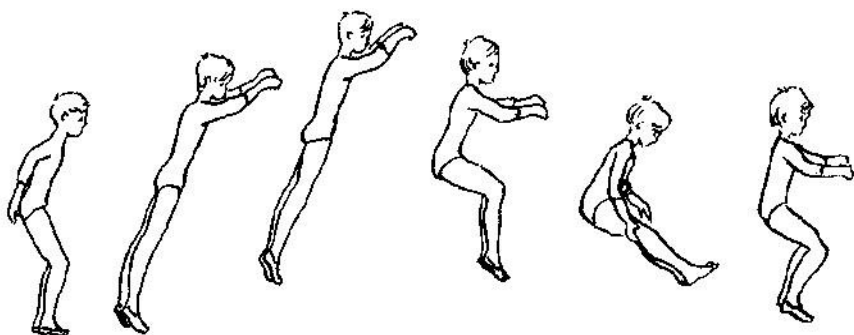
Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперед — в стороны; в) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. (5-7 лет)

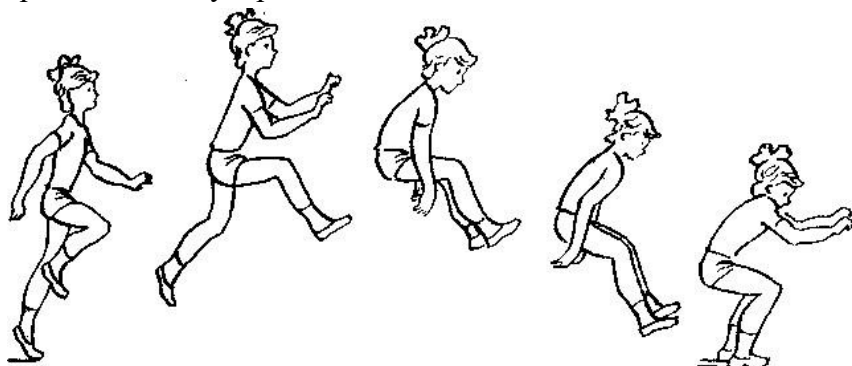
1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	70,0 и >	58,0—69,5	57,0 и <
		70,0 и >	60,0—69,0	59,0 и <

5	м д	92,0 и >	77,1—91,6	76,0 и <
		87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	м д	101,0 и >	86,3—100,0	85,0 и <
		100,0 и >	88,0—99,6	87,0 и <
7	м д	113,0 и >	100,0—112,7	99,0 и <
		114,0 и >	98,0—113,4	97,0 и <

Прыжки в длину с разбега

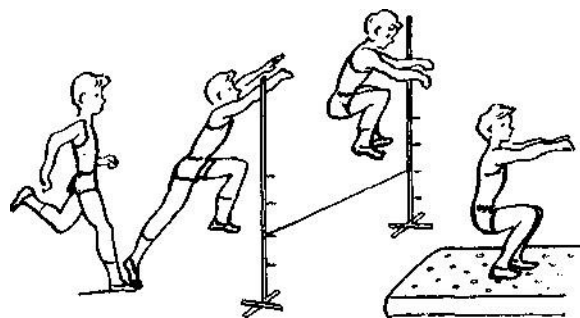


Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.
2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Показатели прыжков в высоту с разбега (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м д	65	48,2—54,4	40
		62	47,5—53,1	40
7	м д	70	60—65,5	50
		65	55—58	50



Прыжки в высоту с разбега

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Показатели прыжков в длину с разбега (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

6	м д	167	125—140	100
		153	115—135	100
7	м д	240	200—225	180
		220	182—203	180

Методика обследования прыжков.

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Показатели метания

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100см)

Метание в горизонтальную цель

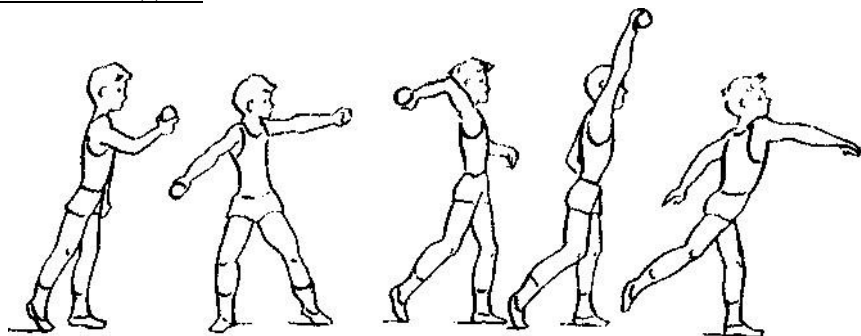
Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх-вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад — в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Показатели метания мешочка (150—200 г) правой и левой рукой вдаль (см)

Возраст,	Пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	пр. лев.	5,5 4,8	4,1 3,4	2,5 2,0
	Д	пр. лев.	5,2 3,7	3,4 2,8	2,4 1,8
5	М	пр. лев.	7,5 4,7	5,7 4,2	3,9 3,0
	Д	пр. лев.	5,9 4,5	4,4 3,5	3,5 2,5
6	М	пр. лев.	9,8 5,9	7,9 5,3	4,4 3,3
	Д	пр. лев.	8,3 5,7	5,4 4,7	3,3 3,0
7	М	пр. лев.	13,9 10,8	10,0 6,8	6,0 5,0
	Д	пр. лев.	11,8 8,0	8,3 5,6	5,5 4,6

Метание в вертикальную цель

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия, Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется внизназад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Показатели лазанья

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом Лазанье по гимнастической стенке

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.

Старший возраст. (5-7 лет)

(одноименный и разноименный способы).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

Показатели скорости лазанья разноименным способом (с)

Возраст, лет	Пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	м	д			
6	м	подъем	17,7	27,8	43,2
		спуск	13,0	23,8	37,6
	д	подъем	12,5	27,7	39,2
		спуск	12,5	24,6	41,2
7	м	подъем	54,0	34,8	21,6
		спуск	48,0	34,6	21,6
	д	подъем	51,0	33,6	18,7
		спуск	54,1	35,8	24,8

Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны предварительные попытки (однадве). Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движений фиксируется время подъема и спуска.

Показатели равновесия

Тесты	Возраст	Высокий	Средний	Низкий
Мальчики				
мальчики				
	3	5.1 и больше	4,3	3,3 и меньше
	4	1 1 ,0 и больше	9.0	7.0 и меньше

девочки	5	35,0 и больше	30,0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	44,0	38,0 и меньше
Статистическое равновесие (сек)	3	8,1 и больше	5.5	5.2и меньше
	4	14,0 и больше	11,0	9.4 и меньше
	5	40,0 и больше	33.0	35,0 и меньше
	6	50,0 и больше	45.0	40,0 и меньше

Методика обследования равновесия.

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку Средний возраст. (4-5 лет) Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног. Старший возраст. (5-7 лет)

5 лет

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

6 лет.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

7 лет.

Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 сек, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.

(одноименный и разноименный способы).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год — в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами. Также он готовит протоколы обследования. Руководитель дошкольного учреждения, и воспитатели проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т. д., помогают сделать необходимые разметки.

Данные проверки заносятся в протоколы.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах и родительских собраниях. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

Диагностическая карта уровня физического развития детей МБДОУ детский сад № 7 «Белочка»

_____ группа _____ 20__-20__ учебный год

№	Фамилия, имя ребенка	Ходьба		Равновесие		Бег		Ползание, лазание		Прыжки		Бросание, ловля, метание		Строевые упражнения	
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М		
1															
2															

3																				
4																				
5																				
6																				
7																				

8																				
9																				
	Средний балл																			
	Высокий (чел.)																			
	Средний (чел.)																			
	Низкий (чел.)																			
	Высокий (%)																			
	Средний (%)																			
	Низкий (%)																			

Обозначение: **С** – сентябрь (или на момент поступления) , **М** – май;

	С	М
высокий уровень		
средний уровень		
низкий уровень		

ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:

2,6 - 3 – Высокий уровень владение навыками физического развития в соответствии с программой

1,6 - 2,5 –средний уровень физического развития

1-1,5 – низкий уровень физического развития

	С	М
Средний бал	1,6	2,3