**Рабочая программа**

**по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ**

Составитель: Силинская Е.Н.

инструктор по физической культуре

МДОУ детского сада № 109 «Изюминка»

**Ярославль, 2013**

**Аннотация**

В рабочей программе предлагается перспективное планирование на учебный год инструктора по физической культуре, основных видов движений для второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп. Так же представлено тематическое планирование подвижных игр и пальчиковой гимнастики для младшего дошкольного возраста.

Программа предназначена воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений.

**Пояснительная записка**

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Основанием для разработки программы по физическому воспитанию служит – устав МДОУ № 109 «Изюминка», общеобразовательная программа дошкольного образования по ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

* развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
* создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
* знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
* содействовать охране и укреплению здоровья детей;
* обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
* формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

# Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)

# Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
* Примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011 г.

**Программа опирается на научные принципы построения:**

* соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

**Цель**: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление работы** | **Содержание работы** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | **-** щадящий режим  **-** организация микроклимата в жизни группы  - профилактические, оздоровительные мероприятия |
| 2. | Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы | **-** планирование физкультурных занятий  - разработка конспектов физ.занятий  - планирование физ. мероприятий |
| 3. | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры | -проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.  - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники  - подвижные игры  - спортивные игры  - индивидуальная работа по развитию движений  - недели здоровья |
| 4. | Мониторинг | -проведение диагностики физической подготовленности дошкольников |
| 5. | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей | - подвижные игры  - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах  - динамические паузы  - использование сезонных видов спорта |
| 6. | Закаливание детского организма | - проветривание помещений  - прогулки на свежем воздухе  - соблюдение режима, структуры прогулки  - гигиенические и водные процедуры  - хождение босиком  - гигиеническое мытьё ног  - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе |
| 7. | Работа с родителями | - день открытых дверей  - родительские собрания  - участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада  - пропаганда ЗОЖ |
| 8. | Медико - педагогический контроль | -проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования  - мониторинг за состоянием здоровья детей  - рациональное питание |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей | - создание условий для занятий  - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий  - инструктаж |

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Работа с педагогами** | **Работа с родителями** | **Работа с детьми** | **Образование**  ( курсы, семинары - практикумы, мастер- классы) |
| **Продолжение долгосрочного проекта «Олимпийские игры» для старших и подготовительных групп** | | | | |
| **Сентябрь** | Консультации с воспитателями о детях, требующих дополнительной коррекционной работы по результатам мониторинга физического развития | Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. | Мониторинг физического развития детей.  Сдача нормативов.  «День знаний».  Музыкально - физкультурное развлечение | Изучение методической и практической литературы по теме «Речь и движение» |
| **Октябрь** | Участие в ПМПк детского сада для составления индивидуальных, коррекционных программ для детей с особыми образовательными потребностями | Индивидуальные беседы с родителями по поводу спортивных секций «Физкультура или спорт» | Физкультурное развлечение в старших, подготовительных группах | Изучение и подбор материала по зимним олимпийским видам спорта |
| **Ноябрь** | Консультация по теме: «Оптимизация двигательного режима детей в условиях детского сада» | Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. Анкетирование. | Физкультурный досуг в средних группах  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Организация и участие в МО логопедов Дзержинского района (интеграция специалистов) |
| **Декабрь** | Подготовка консультаций совместно с воспитателями  для родителей по интересующим их темам | Просмотр открытого физкультурного занятия в старшей группе. | «Здравствуй, Зимушка-зима». Физкультурный досуг  Подготовка к Новогоднему утреннику | Изучение методической литературы по теме:  «Интегрированные физкультурно-речевые занятия» |
| **Январь** | Участие в педсовете по теме: «Двигательный режим детей в детском саду» | Консультация  «Кататься на лыжах»  Участие в «Семейной Олимпиаде» | Музыкально – физкультурное развлечение «Святки»  «Семейная Олимпиада»  подготовительные группы | Изготовление картотеки речедвигательных упражнения |
| **Февраль** | Подготовка и проведение спортивных праздников совместно с воспитателями и муз. руководителем | Подготовка эмблем и девизов для проведения спортивных праздников в подготовительных и старших группах | Подготовительные группы - спортивные праздники совместно с родителями  Физкультурный досуг в старших группах | Накапливание практического материала по работе с детьми с общим недоразвитием речи |
| **Март** | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий дома и в группе | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования  Взаимодействие с родителями на занятиях физической культурой. | Физкультурный досуг в средних группах  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Подборка упражнений и музыки для релаксации |
| **Апрель** | Подготовка консультаций совместно с воспитателями  для родителей по интересующим их темам | Подготовка и проведение досуга «День здоровья»  в старших группах | Физкультурный досуг в старших группах  «День здоровья»  Интегрированное занятие совместно с логопедом в средней группе | Накапливание практического материала по работе с детьми с ЗПР и ОНР |
| **Подведение итогов проекта «Олимпийские игры»** | | | | |
| **Май** | Консультация по теме  «Подвижные игры в теплое время года на улице» | Проведение консультаций для родителей по плану воспитателей | «Веселые старты»  Старшие, подготовительные группы  Мониторинг физического развития детей.  Сдача нормативов. | Изучение методической литературы и статей из журналов «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду» |

**Структура занятий**

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

*Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

*Поточный способ*. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ*. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

**Методы и приемы обучения**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

***Задачи работы с детьми 3-4 лет***

* Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
* Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
* Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
* Принимать активное участие в подвижных играх.
* Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу;  - в беге друг за другом | - Учить ходить по рейке, положенной на пол;  - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте;  - Упражнять в прыжках из кружка в кружок | - Учить ползать на четвереньках по прямой | - Учить катать мяч друг другу |
| **октябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена;  - в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | - Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;  - Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами | - Учить перелезать через бревно;  - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца  - Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу |
| **ноябрь** | - Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой;  - в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой. | - Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед;  между предметами. | - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;  - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами  - Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| **декабрь** | - Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях  - в беге в медленном темпе, змейкой | -Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;  -Упражнять в медленном кружении в обе стороны | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур | - Учить ползать на четвереньках между предметами | - Учить катать мяч в воротца  -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди |
| **январь** | - Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях;  - в беге по прямой и змейкой | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - Упражнять в прыжках через предметы; между предметами | - Учить ползать на четвереньках между предметами;  - Учить пролезать в обруч | - Учить катать мяч между предметами  -метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий  - в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок;  -Упражнять в умении прыгать через линию | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; | -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди  -Учить ловить мяч, брошенного взрослым |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную  - в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | -Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте;  -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий | -Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола  -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; | -Учить бросать, ловить мяч  - Учить катать мяч между предметами |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом);  -в беге в медленном темпе, с выполнением заданий | -Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол. | -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую)  -Учить прыгать в длину с места | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  -Упражнять в ползание на четвереньках по прямой | -Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой  - ловить мяч, брошенный взрослым |
| **май** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием);  - в беге в медленном и быстром темпе | -Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать в длину с места, с высоты;  - Упражнять в прыжках вверх с места | -Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола | -Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой |

***Задачи работы с детьми 4-5 лет***

* Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
* Добиваться  уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
* Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
* Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
* Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
* Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках  - Учить бегать в колонне по двое | - Учить ходить по ребристой доске и бревну | - Учить прыгать на одной ноге  - Упражнять в прыжках с места | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;  -Упражнять перелезать через бревно | - Учить метать предметы на дальность  -Учить прокатывать обруч друг другу |
| **октябрь** | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой  - в беге в колонне по два;  непрерывном беге в медленном темпе | - Упражнять в ходьбе по веревке | - Упражнять в прыжках с места;  -Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке | - Учить ловить мяч двумя руками  - Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд |
| **ноябрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  - в беге в колонне по два; | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом. | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске  -Упражнять в ползании между предметами | - Упражнять в ловле мяча  -Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **декабрь** | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;  -Учить бегать со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола | -Учить прыгать поочередно через линии  -Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом | -Упражнять в ползании между предметами  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | - Упражнять в ловле мяча  -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой |
| **январь** | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;  -Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы;  -Учить перешагивать через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске  -Учить ползать змейкой | -Учить метать предметы в горизонтальную цель  -Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами |
| **февраль** | - Упражнять в ходьбе с изменением направления  -Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом | -Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз  - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь  - Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком  -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Учить метать предметы в вертикальную цель |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге со сменой ведущего | -Учить перешагиванию через набивные мячи  -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты  -Учить прыгать с короткой скакалкой | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой)  -Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове  -Упражнять в беге с изменением темпа | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук | -Упражнять в прыжках через предметы  - Учить прыгать на одной ноге поочередно | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы; |
| **май** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках  -Упражнять в беге со сменой ведущего | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове  -Упражнять в перешагивание через рейки лестницы | -Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом | -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони  -Упражнять пролезать в обруч | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой  -Упражнять в прокатывании обручей |

***Задачи работы с детьми 5-6 лет***

* Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
* Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
* Формировать  первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
* Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения  со сверстниками и малышами.
* Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
* Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп  -Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена | -Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске  -Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать на одной ноге поочередно  -Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой | -Учить ловить мяч двумя руками  -Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках  -Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой | -Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Учить прокатывать набивные мячи  -Упражнять в метание предметов в горизонтальную цель |
| **ноябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой  -Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках | -Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени  -Учить перелезать через несколько предметов подряд | -Учить метать предметы на дальность  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп  -Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках | -Упражнять в прыжках разными способами  -Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см) | -Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками  -Учить прокатывать набивные мячи |
| **январь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое  -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать с высоты в обозначенное место | -Учить лазать по гимнастической стенке  -Учить пролезать в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках  -Учить бегать в среднем темпе; челночном беге | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком  -Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой | -Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую  -Упражнять в метании предметов на дальность |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом  -Упражнять в челночном беге | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладыванием и собиранием предметов | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)  -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком | -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;  -Упражнять в пролезании в обруч разными способами | -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую  -Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий  -Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске | -Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать через короткую скакалку  -Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч | -Упражнять в метании предметов в цель  -Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед |
| **май** | -Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп  -Упражнять в беге мелким и широким шагом | -Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов  -Упражнять в ходьбе по скамейке боком | -Учить прыгать через длинную скакалку | -Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени | -Упражнять в перебрасывании мяча различными способами  -Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками |

***Задачи работы с детьми 6-7 лет***

* Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
* Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
* Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
* Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
* Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
* Целенаправленно развивать ловкость движений

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ходьба и бег** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание и лазанье** | **Катание, бросание, метание** |
| **сентябрь** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках  -Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках; | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке  -Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом  -Упражнять прыгать через длинную скакалку | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  -Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Учить метать в горизонтальную цель  -Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую |
| **октябрь** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом  -Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом | -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу  -Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур) | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в метание предметов на дальность  -Учить перебрасывать мяч через сетку |
| **ноябрь** | -Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать с различными заданиями  -Упражнять в беге в чередовании с ходьбой | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча  -Учить кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать с зажатым между ног мешочком  -Учить прыгать через набивные мячи последовательно | -Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой (по диагонали) | -Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками  -Упражнять в метание предметов на дальность |
| **декабрь** | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад  -Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад | -Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом  -Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа  -Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега | -Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами  -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами | -Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой  -Учить бросать и ловить мяч одной рукой |
| **январь** | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад  -Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега  -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа; | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Упражнять в перебрасывание мяча через сетку |
| **февраль** | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;  -Упражнять в непрерывном беге | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами  -Учить лазать по гимнастической стенке | -Учить отбивать мяч в движении и на месте  -Учить метать в цель из положения стоя на коленях |
| **март** | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами  -Учить ползать по скамейке на спине | -Учить метать в цель из разных исходных положений  -Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом |
| **апрель** | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; приставным шагом  -Учить бегать с прыжком | -Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; с приседанием и поворотом кругом | -Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа  -Упражнять прыгать с разбега | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками  -Учить ведению мяча в разных направлениях |
| **май** | -Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе;  -Упражнять в беге на скорость; челночном | -Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом | -Учить прыгать через большой обруч  -Упражнять прыгать через скакалку | -Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами | -Учить метать в движущуюся цель  -Учить отбивать мяч в движении и на месте |

**Тематическое планирование подвижных игр (младший дошкольный возраст)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | | |
| Солнышко и дождик  Бегите ко мне | Найди свое место  Мы - осенние листочки | Ёж с ежатами | Лохматый пес  По ровненькой дорожке |
| **октябрь** | **Фрукты, ягоды** | **Овощи** | **Грибы** | **Деревья** |
| У медведя во бору | Огуречик | В лес за грибами | Мы - осенние листочки |
| **ноябрь** | **Птицы, на юг улетают** | **Подготовка к зиме**  **(дикие животные)** | **Одежда** | **Прощание с осенью** |
| Птички в гнездышках  Скворечники | Мыши в кладовой | Туфельки нарядные | Мы - осенние листочки  Солнышко и тучки |
| **декабрь** | **Продукты питания, посуда** | **Зима** | **Зимние забавы** | **Новый год, игрушки** |
| Мыши в кладовой | Ветер и снежинки | Зайка беленький сидит | Поймай снежинку |
| **январь** | **Каникулы** | **Каникулы** | **Зимующие птицы** | **Мебель, мой дом** |
| Веселые зайчата | Золотые ворота | Воробушки и автомобиль  Совушка | Наседка и цыплята |
| **февраль** | **Наш город** | **Транспорт** | **Профессии** | **Защитники Отечества** |
| Трамвай  (название остановок) | Автомобили  Трамвай  Поезд | Самолеты  Цветные автомобили | Самолеты  Парад, Разведка, Засада |
| **март** | **Женский день** | **Семья** | **Домашние животные** | **Домашние птицы** |
| Наседка и цыплята | Коза и козлята | Лохматый пес  Котята и щенята | Лиса и куры  Наседка и цыплята |
| **апрель** | **Весна**  **(дикие животные и птицы)** | **Космос** | **Зоопарк**  **(животные Севера и Юга)** | **Рыбы** |
| Скворечники  Грачи и автомобиль | Космонавты | У жирафа пятна, пятна | Море волнуется |
| **май** | **Наша клумба, цветы** | **Насекомые** | **Мониторинг** | **Мониторинг** |
| Одуванчик | Медведь и пчелы | Найди свой цвет | Найди свою пару |

**Тематическое планирование подвижных игр (старший дошкольный возраст)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | | |
| По местам! | Быстро возьми | День и ночь | Море волнуется |
| **октябрь** | **Фрукты, ягоды** | **Овощи** | **Грибы** | **Деревья** |
| За малиной в лес пойдем | Овощи | На опушке  У медведя во бору | Мы листики осенние |
| **ноябрь** | **Птицы, на юг улетают** | **Подготовка к зиме**  **(дикие животные)** | **Одежда** | **Прощание с осенью** |
| Перелет птиц  Ласточки | Ежик  Мыши в кладовой | Я умею одеваться | Горячая картошка |
| **декабрь** | **Продукты питания, посуда** | **Зима** | **Зимние забавы** | **Новый год, игрушки** |
| Простуда и Доктор | Два Мороза | Снежная королева | Мороз-Красный нос |
| **январь** | **Каникулы** | **Каникулы** | **Зимующие птицы** | **Мебель, мой дом** |
| Золотые ворота | Ручеек  Яша-женишок | Снегири  Кукушка | Строим дом |
| **февраль** | **Наш город** | **Транспорт** | **Профессии** | **Защитники Отечества** |
| На закате тучки тают | Автомобили  Туннель  (эстафета) | Пожарные на учении  Самолеты  Летчик | Самолеты  Парад, разведчики, засада |
| **март** | **Женский день** | **Семья** | **Домашние животные** | **Домашние птицы** |
| Маме | Передай мяч  (эстафета)  Вышибалы | Бездомный заяц | Лиса в курятнике  Гуси-лебеди |
| **апрель** | **Весна**  **(дикие животные и птицы)** | **Космос** | **Зоопарк**  **(животные Севера и Юга)** | **Рыбы** |
| Волк во рву  Гуси-лебеди  Веселые медвежата  (эстафета) | Космонавты | Игра  Быстрая черепаха (эстафета)  Ловля обезьян | Море волнуется  Поймай рыбку  Водяной |
| **май** | **Наша клумба, цветы** | **Насекомые** | **Мониторинг** | **Мониторинг** |
| Цветок | Медведь и пчелы  Паук и мухи | Корзинки | Вышибалы |

**Тематическое планирование пальчиковой гимнастики (младший дошкольный возраст)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **сентябрь** | **Мониторинг** | | | |
| Барабан | Барабан | Друзья | Друзья |
| **октябрь** | **Фрукты, ягоды** | **Овощи** | **Грибы** | **Деревья** |
| За ягодами | Засолка капусты | Грибы | Осенние листья |
| **ноябрь** | **Птицы, на юг улетают** | **Подготовка к зиме**  **(дикие животные)** | **Одежда** | **Прощание с осенью** |
| Перелётные птицы | Лесные зверята | Я перчатку надеваю  Сколько обуви у нас | Осенние листья |
| **декабрь** | **Продукты питания, посуда** | **Зима** | **Зимние забавы** | **Новый год, игрушки** |
| В продуктовом магазине | Белка-шалунишка | Погреемся | На елке  Новогодняя елочка |
| **январь** | **Каникулы** | **Каникулы** | **Зимующие птицы** | **Мебель, мой дом** |
| Письма | Замок | Снегири | Пол |
| **февраль** | **Наш город** | **Транспорт** | **Профессии** | **Защитники Отечества** |
| Город | Считаем транспорт | Повар | Мы шагаем как солдаты |
| **март** | **Женский день** | **Семья** | **Домашние животные** | **Домашние птицы** |
| Подарю я маме разные подарки | Семья | Есть у каждого ребёнок | Уточка |
| **апрель** | **Весна**  **(дикие животные и птицы)** | **Космос** | **Зоопарк**  **(животные Севера и Юга)** | **Рыбы** |
| Возвращение птиц | Космос  Ракета | Обезьянка | Волшебные пальчики |
| **май** | **Наша клумба, цветы** | **Насекомые** | **Мониторинг** | **Мониторинг** |
| Свети солнышко | Насекомые | Замок | Насекомые |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
| Физическое развитие | Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2010 г. |
| Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста  Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника |

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);
6. Бег на 10 метров между предметами

**Определение уровня сформированности быстроты**

***Бег на 30 метров***

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед)
2. Выраженный момент «полета»
3. Свободные движения рук
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)
4. Ритмичность бега

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега

**Тесты по определению скоростно-силовых качеств**

***Прыжок в длину с места***

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.  
Младший возраст

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
4. Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

***Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

***Метание легкого мяча на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.  
Младший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте
2. Замах: небольшой поворот вправо
3. Бросок: с силой

Средний возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

**Определение уровня сформированности гибкости**

Наклон туловища вперед*.* Ребенок стоит в основном положении на ска­мейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Край­нее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положе­нии стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребе­нок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со зна­ком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

**Определение уровня сформированности ловкости**

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

**Оценка функции равновесия**

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

***Показатели физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | | **Пол** | **Возраст** | | | | |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| **Быстрота**  бег 30 м. | | **М** | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8 | 9,2 -7,9 | 8,4 -7,6 | 8,0 – 7,4 |
| **Д** | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7 | 9,8 – 8,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |
| **Ловкость**  бег 10 м. | | **М** | --- | 8,5 -8,0 | 7,2 – 5,0 | 5,0 – 3,5 | --- |
| **Д** | --- | 9,5 – 9,0 | 8,0 – 7,0 | 6,0 – 5,0 | --- |
| **Прыжок в длину с места** | | **М** | 47 – 67,5 | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4 |
| **Д** | 47 – 67,5 | 51,1 – 73,9 | 66 – 94 | 77,7 – 99,6 | 80,0 – 123,0 |
| **Метание левой рукой** | | **М** | 2,0 – 3,0 | 2,0 – 3,4 | 2,4 – 4,2 | 3,3 – 5,3 | 4,2 – 6,8 |
| **Д** | 1,3 – 1,9 | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,7 | 3,0 – 5,6 |
| **Метание правой рукой** | | **М** | 1,8 – 3,6 | 2,5 – 4,1 | 3,9 – 5,7 | 4,4 – 7,9 | 6,0 – 10,0 |
| **Д** | 1,5 – 2,3 | 2,4 – 3,4 | 3,0 – 4,4 | 3,3 – 4,7 | 4,0 – 6,8 |
| **Бросок набивного мяча** | | **М** | 119 – 157 | 117 – 185 | 187 – 270 | 221 – 303 | 242 – 360 |
| **Д** | 97 – 133 | 97 – 178 | 138 – 221 | 156 – 256 | 193 – 311 |
| **Пресс** | |  | 1 | 1-5 | 5-10 | 10-15 | 10-15 |
| **Гибкость** | | **М** | --- | 1 – 4 | 2 – 7 | 3 – 6 |  |
| **Д** | --- | 3 – 7 | 4 – 8 | 4 – 8 |  |
| **Равновесие** | **Паровоз** | | --- | 1 – 10 |  |  |  |
| **Балерина** | | --- |  | 10 – 20 |  |  |
| **Цапля** | | --- |  |  | 40 – 60 |  |
| **Координация**  **движений** | Подбрасывание мяча вверх | |  |  | 15 – 25 |  |  |
| Отбивание мяча, не сходя с места | |  |  |  | 26 – 40 | 35 – 40 |

**Примечание.**  
При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.   
Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

**Оценка уровня развития**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 балл | Требует внимание специалиста |
| 2 балла | Требуется корректирующая работа педагога |
| 3 балла | Средний уровень развития |
| 4 балла | Уровень развития выше среднего |
| 5 баллов | Высокий уровень развития |

**Список литературы.**

1. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты фронтальных занятий I, II, III периода обучения в старшей логогруппе. / О.С. Гомзяк. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.
2. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
3. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2009.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
5. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
10. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.
11. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
13. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011

**Оглавление**

1. Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6
3. Перспективный план работы инструктора по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
4. Структура занятий, формы организации, методы и приемы обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10
5. Связь с образовательными областями\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12
6. Задачи работы с детьми 3-4 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13
7. Задачи работы с детьми 4-5 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15
8. Задачи работы с детьми 5-6 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17
9. Задачи работы с детьми 6-7 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_19
10. Тематическое планирование подвижных игр (младший дошкольный возраст)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21
11. Тематическое планирование подвижных игр (старший дошкольный возраст)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 23
12. Тематическое планирование пальчиковой гимнастики (младший дошкольный возраст)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 25
13. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27
14. Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35

.