

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 12» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНОВАТЕЛЬНО – РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ**

Принята: на заседании
Педагогического совета
протокол №1
от « 20 » августа 2014 г.

Утверждена:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 12»
от « 20 » августа 2014 г.

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

на 2014- 2015 уч. год

(для детей дошкольного возраста 3 -7 лет)

Разработала и внедрила:

инструктор по физической культуре

Иващенко Марина Георгиевна

первая квалификационная категория

Нефтеюганск 2014 г

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Связь с другими образовательными областями	6
3. Группа среднего дошкольного возраста (для детей 3-4 лет)	7
3.1 Возрастные и физиологические особенности физического развития детей 3-4 лет	7
3.2 Цель и задачи работы	10
3.3 Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности	11
3.3.1 Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	11
3.3.2 Общие развивающие упражнения (О.Р.У)	12
3.3.3 Основные виды движений (О.В.Д.)	13
3.3.4 Подвижные игры	19
3.3.5 Спортивные упражнения	19
3.4 Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» в средней группе	19
3.5 Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми средних групп	20
3.6 Достижение целевых ориентиров	23
4. Группа старшего дошкольного возраста (для детей 4-5 лет)	25
4.1 Возрастные и физиологические особенности физического развития детей 4-5 лет	25
4.2 Цель и задачи работы	28
4.3 Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности	29
4.3.1 Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	29
4.3.2 Общие развивающие упражнения (О.Р.У)	31
4.3.3. Основные виды движений (О.В.Д.)	32
4.3.4 Подвижные игры	34
4.3.5 Спортивные упражнения	34
4.3.6 Спортивные игры	34
4.4 Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми старших групп	35
4.5 Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе	38
4.6 . Достижение целевых ориентиров	38
5. Подготовительная к школе группа (для детей 6-7 лет)	37
5.1 Возрастные и физиологические особенности физического развития детей 6-7 лет	39
5.2 Цель и задачи работы	42
5.3 Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности	43
5.3.1 Организованная образовательная деятельность по физической культуре	43
5.3.2 Общие развивающие упражнения (О.Р.У)	45
5.3.3. Основные виды движений (О.В.Д.)	46
5.3.4 Подвижные игры	48
5.3.5 Спортивные упражнения	49

5.3.5 Спортивные игры.....	49
5.4. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми подготовительных групп.....	50
5.5. Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе.....	53
5.6. Достижение целевых ориентиров.....	53
6. Диагностика физической подготовленности воспитанников.....	54

1. Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Настоящая рабочая программа разработана с учетом рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования *Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования: проект* / [С. Г. Якобсон, Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва]. — М.: Просвещение, 2014. — 232 с. и примерной программой «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Л.И. Пензулаевой, М. А. Васильевой — 2-е изд., испр. и доп.- М.: Мозайка – Синтез, 2011. — 336 с.

Новизна данной рабочей программы состоит в следующем: использование разных видов занятий, направленных на развитие физических качеств и способностей дошкольников 3-7 лет.

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана и укрепление физического здоровья детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

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.

Возрастные категории: дошкольники 3-7 лет

Рабочая учебная программа составлена на основании учебного плана МБДОУ «Детский сад № 12» на 2014 — 2015 уч.г.

Форма и структура и образовательной деятельности. Физкультурные занятия проводятся по возрастным *группам*:

3 раза в неделю –младший дошкольный возраст (3-4 года), продолжительность занятия 15-20 мин.

3 раза в неделю -средней дошкольный возраст (4-5 года) , продолжительность занятия 20- 25 мин.

3 раза в неделю старший дошкольный возраст (5-6 лет), продолжительность занятия 25- 30 мин.

3 раза в неделю подготовительная к школе группа (6-7 лет, продолжительность занятия 30-35 мин.

Так же 2 раза в неделю в каждой группе проводятся *индивидуальные занятия* с отстающими детьми и воспитанниками, имеющими показания к корригирующей гимнастике. Соревнования и спортивные праздники проводятся в форме *групповых мероприятий*.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется по средствам диагностики в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

2. Связь с другими образовательными областями и видами деятельности

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социально-коммуникативное развитие»);
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Самообслуживание и элементарный бытовой труд»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникативная»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Речевое развитие»);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно- эстетическое развитие»).

3. Группа среднего дошкольного возраста 3-4 года)

3.1. Возрастные и физиологические особенности физического развития детей 3-4 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, инструктор должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

3.2 Цель и задачи работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, грамотное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, а также формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и в высоту с места, сочетании отталкивания с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и сила).

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов. Для подвижных игр на прогулках.

- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 мин; два раза в год – физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 мин.

- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

3.3. Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

3.3.1. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20—25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь.

В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, шорты, носки, кеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязанные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

3.3.2. Общие развивающие упражнения (О.Р.У.)

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки, мячи, обручи, резиновые кольца, гантели и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны. Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц. Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимания рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в сторону и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной с спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук, вращение кистями рук и и.п. руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны, наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывания мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимание обеих ног на пол,

поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол с и. п. лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранения равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек).

3.3.3. Основные виды движений (О.В.Д.)

Функциональные возможности организма ребенка 4—5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений — прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Упражнения в ходьбе. На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Для детей пятого года жизни программа предлагает различные упражнения. В процессе выполнения ходьбы врассыпную развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель предлагает ребятам ходьбу по всему залу (площадке), при этом он переходит с одного места зала на другое; в противном случае дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы врассыпную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне. Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения.

Инструктор предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем стоит рядом. Затем следует ходьба врассыпную по всему залу (площадке). По команде: «По местам!» — каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно приступить к формированию их умения находить свое место в колонне в движении.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35—40 см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры — кубики, шнуры и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают ходьбу.

Ходьба с изменением направления движения проводится в двух вариантах. Первый вариант — ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы — платочки или кубики разных цветов. («Вначале пойдете за Таней - у нее красный кубик, а потом за

Колей -у него синий кубик».) В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант - ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.) От детей 4-5 лет это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга - не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки) — это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

Бег. Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полётность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков — 64,4 см, у девочек — 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Бег враспынную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо

используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка — на расстоянии 70-80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений. Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6—10 см.

Бег по кругу, так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

Упражнения в равновесии. Равновесие - один из основных видов движений - является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т.д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Инструктор показывает: исходное положение — ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, вниз и т.д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе.

При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в ползании и лазанье. Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек»), проползать, не задевая предмет.

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

3.3.4. Подвижные игры

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

3.3.5. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками на гору.

Катание на велосипеде. Катание на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо, налево.

3.4. Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» в средней группе

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремлённость, самостоятельности, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на занятиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Перспективное планирование: Приложение №1

3.3.5. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми среднего дошкольного возраста.

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивания через барьеры. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Скок, скок». Мп/и «Совушка»
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Хитрая лиса». Мп/и «Небо, земля»
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Гуси-лебеди». Строевые упражнения.
5		2	Бег в лёгком темпе, подскоки, бег приставным шагом правым (левым) боком. П/и «Космонавты», «Стая». Мп/и «Съедобно, несъедобно»

6		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Мп/и «Угадай, чей голосок»
7		4	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля»
8	Ноябрь	1	ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Поймай мяч», «Собачка». Пальчиковая гимнастика «Замок», «Сидит белка на крылечке»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Комплекс корригирующей гимнастики
10		3	Прыжки в высоту, через натянутую веревку. П/и «Прыгуны и пятнашки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
11		4	Бег на выносливость 3'. Перешагивания через барьеры. Прыжки в высоту через барьеры. П/и «Удочка». Мп/и «Не будь последним, становись!»
12	Декабрь	1	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Убегай от водящего», «Дождик и солнце». Мп/и «Овощи и фрукты»
13		2	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
14		3	Челночный бег с эстафетной палочкой (3*10м). Эстафеты. Мп/и «Запрещенное движение». Упражнения на равновесие
15		4	Подлезание под дугой правым (левым) боком. Легкий бег, бег «змейкой», бег «ножницы» ногами. П/и «У медведя во бору». Мп/и «Буря»
16	Январь	1	Прыжки через скакалку. П/и «Хитрая лиса», «Два Мороза». Упражнения для пресса. Мп/и «Совушка»
17		2	Забрасывание кольца на кольцоброс. П/и «Цепи», «Крокодилушка». Упражнения

			для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
1 8		3	Ходьба по гимнастической скамье. П/и «Бабка-Ёжка». Упражнения «Березка», «Кошка», «Вертикальные ножницы». Растяжка.
1 9		4	Ползание: с опорой на колени; на животе. П/и «Лохматый пёс», «Сорви ленточку». Мп/и «Плетень»
2 0	Февраль	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Шаг за шагом». Упражнения на равновесие.
2 1		2	Бросок и ловля мяча двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
2 2		3	Лазанье по гимнастической лестнице. П/и «Два Мороза», «Крокодилушка». Мп/и «Угадай, чей голосок»
2 3		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Город-деревня»
3 4	Март	1	Приседания, силовые упражнения в парах. П/и «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». Мп/и «Совушка»
2 5		2	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. П/и «Два Мороза», «Зайка вышел на лужок». Мп/и «Свисток»
2 6		3	Челночный бег 3*5. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
2 7		4	Метание мешочка в цель. П/и «Метко в цель», «Боулинг». Мп/и «Не опусти руки»
2 8	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Упражнения на равновесие.
2 9		2	Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «Переправа». Мп/и «Запрещенное движение»
3 0		3	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами

3 1		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая. Мп/и «Плетень»
3 2	Май	1	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. Мп/и «Небо, вода». Упражнения на равновесие.
3 3		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит». Мп/и «Морская фигура»
3 4		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

3.6. *Достижение целевых ориентиров через освоение программы:*

ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

✓ лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

✓ принимать правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

✓ ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

✓ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

✓ строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

✓ скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

✓ ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

✓ кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;

✓ ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

✓ придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

✓ выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех

формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

Возможны разные варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие - ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, должны быть организованы две подвижные игры и спортивные упражнения или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20-25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. Во время игр и упражнений на прогулке закрепляются освоенные на занятиях основные виды (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости - времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое – новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения

3. Группа старшего дошкольного возраста (4-5 лет)

4.1. Возрастные и физиологические особенности физического развития детей 4-5 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

4.2. Цель и задачи работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации, накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной активности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты. Силы, выносливости, гибкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков у детей.
- Закрепление умения у детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой, левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 мин; два раза в год – физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

4.3. Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

4.3.1. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию

В старшей группе детского сада проводятся 2 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на спортивной площадке, на улице.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-6 минут), основная (18-20 минут) и заключительная (3-4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Структура каждого второго занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы вполне можно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т.д.

При проведении занятия на открытом воздухе главное - правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));
- дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
- дети разделяются на 3-4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же провести занятие в конце прогулки

4.3.2 . Общие развивающие упражнения (О.Р.У.)

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение, для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе инструктор применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, инструктор продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построение не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д. Перед началом занятия инструктор подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию инструктора дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей, сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередное поднимание сомкнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку, на уровне пояса; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пояса; наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны

приседая; движения ног, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимание прямых ног вперед (махом); выпады вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая движения руками вперед, в сторону, вверх). Захват предметов пальцами ног; приподнимание и опускание их; перекладывание, передвиганы с места на место. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамье на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках; сохранение равновесия после бега, прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

4.3.3. Основные виды движения (О.В.Д.)

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью - разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую - обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5—6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Радуга» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – пионербол, футбола, и т.д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять *направление* и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно *усложняя* задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция-10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений - челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно

воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т.д.

4.3.4. Подвижные игры

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

Подвижные игры:

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!»

4.3.5. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколесном велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4.3.6. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

4.6. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми старших групп

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Перешагивание барьеров. Прыжки через барьеры. П/и «Удочка», «Прыгуны и пятнашки». Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. П/и «День-ночь», «Мы весёлые

			ребята». Строевые упражнения
4	Октябрь	1	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
5		2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Строевые упражнения.
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. Ходьба по гимнастической скамье. Мп/и «Не опусти руки»
7		4	Прыжки в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Свисток»
8	Ноябрь	1	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения
10		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнение на равновесие. Мп/и «Небо, земля, вода»
11		4	Бег на выносливость 3'. Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель». Мп/и «Буря»
12	Декабрь	1	П/и «Два Мороза». Силовые упражнения в парах. Растяжка в парах.
13		2	Бросок мяча и ловля двумя руками в парах. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Строевые упражнения
14		3	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
15		4	Челночный бег 3*5м. Эстафеты. Мп/и «Не опусти руки»
16	Январь	1	Вис на прямых руках, спиной к гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Сорви ленточку». Мп/и «Ребята»
17		2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и «Салки с мячом», «Выбивной». Мп/и «Овощи, фрукты»

1 8		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Точно в цель». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
1 9		4	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5м. Эстафеты. Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
2 0	Февраль	1	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Два Мороза», «Бабка-Ёжка». Упражнения на равновесие. Мп/и «Морская фигура»
2 1		2	П/и «Лохматый пёс». Упражнения для пресса и мышц спины в парах. Растяжка.
2 2		3	Бросок мяча снизу вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Выбивной», «Салки с мячом». Мп/и «Буря»
2 3		4	Бросок мяча от груди вперед двумя руками и ловля в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения
3 4	Март	1	Метание мешочка в цель. П/и «Точно в цель», «Выбивной». Упражнения на равновесие. Мп/и «Ребята»
2 5		2	Бросок мяча вверх и ловля двумя руками. П/и «Пионербол». Мп/и «Совушка»
2 6		3	Эстафеты. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Кто летает»
2 7		4	Перешагивание через барьеры. Прыжки в высоту. П/и «Удочка», «День ночь». Мп/и «Свисток»
2 8	Апрель	1	Прыжки в длину с места. П/и «Кто дальше прыгнет», «Кто сделает меньше прыжков. Строевые упражнения.
2 9		2	Бег 30 м. П/и «Бабка-Ёжка», «Лохматый пёс». Мп/и «Совушка»
3 0		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Берег, море»
3 1		4	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая». Мп/и «Угадай чей голосок»
3	Май	1	Переменный бег: 20м – бег, 20м –

2			ходьба. П/и «Перемена мест». Упражнения на равновесие «Ласточка», «Цапля». Езда на велосипедах, самокатах.
3 3		2	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Высокое место». Езда на велосипедах, самокатах.
3 4		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

4.4 Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» в группе старшего дошкольного возраста.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Достижение целевых ориентиров в освоении программы:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- вести мяч (владеют школой мяча);

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

5. Подготовительная к школе группа (для детей 5-6 лет)

5.1. Возрастные физиологические особенности физического развития детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому инструктор должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей

рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе меж функциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных меж функциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попад (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические

стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

5.2. Цель и задачи работы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направленные на достижение целей формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной физической активности
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
- Упражнения в статистическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения)
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега

- Упражнения в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол и др.)
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 мин, два раза в год – физкультурных праздников (зимний, летний) длительностью до 1 часа.

5.3. Содержание работы по реализации основных задач по видам деятельности

5.3.1 Организованная образовательная деятельность по физическому развитию

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 2 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30-35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с

разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений. Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физической культуре.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа 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 - один из самых распространенных. 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.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке,

выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

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. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

5.3.2. Общие развивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь — канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем - мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны - основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

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

Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отведение локтей назад, (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лежа. Прогибание, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперед на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не понимаясь. Выпад вперед, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (махом вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание, ногой вперед-назад, держа за опору. Захват ступнями ног палки посередине, и поворачивая ее на полу.

Статические упражнения. Сохранения равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаз, балансируя на большом набивном мяча (вес 3 кг). Выполнение ОРУ, стоя на левой или правой ноге и т.д.

5.3.3. Основные виды движения

Ходьба. Ходьба обычная на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом

вперед скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой в середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической скамейке с изменением темпа, сохранением координации движений, использование перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

5.3.4. Подвижные игры

Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи». «Перемени предмет», «шпики, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется?». «Кто ее докати! обруч до флажка?», «Жмурки». «Два Мороза», «Догони но пару», «Краски», «Горелки»,

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

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

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

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

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

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

5.3.5. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участие в играх-эстафетах с санками.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате.

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

Плавание. Выполнение вдоха, затем выдоха в воду (3-10 раз подряд). Погружение в воду с головой, открывание глаз в воде. Скольжение на i

5.3.6. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона на при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча правой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

3.5. Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с детьми подготовительных групп

№	Месяц	Недели	Содержание работы
1	Сентябрь	1-2	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.
2		3	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая», «Мы весёлые ребята. Езда на велосипедах, самокатах.
3		4	Бег 30 м. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Лохматый пёс». Езда на велосипедах, самокатах.
4	Октябрь	1	Прыжок в длину с места. П/и «Челнок», «Кто дальше прыгнет». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
5		2	ОРУ с гимнастическими палками. Бег 30м. П/и «Космонавты». С/и «Городки». Мп/и «Угадай, чей голосок»
6		3	Переменный бег: 20м – бег, 20м – ходьба. П/и «Догони свою пару», «Мышеловка». Строевые упражнения
7		4	Бег на выносливость 3-4'. П/и «Пустое место». Элементы б/б. Упражнения на равновесие. Строевые упражнения
8	Ноябрь	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. П/и «Стая». Элементы б/б. Мп/и «Плетень»
9		2	Метание мешочка на дальность правой (левой) рукой. П/и «Кто дальше бросит», «Метатели и бегуны». Строевые упражнения

1 0		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Мп/и «Угадай, чей голосок»
11		4	Перешагивания и прыжки через барьеры. Прыжки в высоту через натянутую веревочку. П/и «Челнок». Строевые упражнения
1 2	Декабрь	1	Бег на выносливость 3-4'. Растяжка. П/и «Фигуры», «Догони свою пару». Мп/и «Овощи, фрукты»
1 3		2	Ходьба по гимнастической скамейке. Силовые упражнения. Упражнения на равновесие. П/и «Фигуры». Мп/и «Совушка»
1 4		3	Метание мешочка в цель. П/и «Сбей мишень», «Боулинг». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
1 5		4	Бросок мяча от груди (от головы) двумя руками и ловля, в парах. П/и «Пионербол». Упражнения «Бабочка», «Карандаши», «Крокодил».
1 6	Январь	1	Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ с гимнастическими палками. П/и «Лохматый пёс». Мп/и «Берег, море»
1 7		2	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Бросок мяча в пол двумя руками и ловля. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
1 8		3	Челночный бег с эстафетной палочкой 3*5. Эстафеты. П/и «Не путай сигналы». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
1 9		4	Перешагивания через барьеры. Прыжок в высоту через натянутую веревочку. П/и «Удочка». Мп/и «Море, земля, вода»
2 0	Февраль	1	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки в длину с места. С/и «Городки». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
2		2	Метание мешочков в цель. П/и «Точно в

1			цель», «Боулинг». Упражнения на равновесие. Мп/и «Кто летает»
2 2		3	Пролезание под барьерами правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплексы корригирующей гимнастики. Строевые упражнения.
2 3		4	Бросок мяча от груди (от головы) и ловля в парах. П/и «Выбивной». Мп/и «Город, деревня»
3 4	Март	1	Комплексы корригирующей гимнастики. Упражнения для гибкости в парах «Бабочка», «Карандаши» и др.
2 5		2	Прыжки в длину с места. П/и «Прыгающие воробушки», «Челнок». Упражнения на равновесие. Мп/и «У кого предмет»
2 6		3	Бросок мяча от груди двумя руками (одной рукой от плеча) и ловли, в парах. П/и «Пионербол». Строевые упражнения.
2 7		4	Силовой комплекс «Муравейник». П/и «Лохматый пёс», «Салки с мячом». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
2 8	Апрель	1	Упражнения с барьерами, дугами, лестницами на спортивной площадке. С/и «Городки». Мп/и «Рассчитайся, но не сбейся»
2 9		2	Бег 30м. Элементы б/б. П/и «День, ночь». Упражнения для мелкой моторики с каштанами и грецкими орехами
3 0		3	Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость.
3 1		4	Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность. П/и «Кто дальше бросит», «Салки с мячом». Мп/и «Стоп»
3 2	Май	1	Прыжок в длину с места. П/и «Перемена мест», «Сумма прыжков». Езда на велосипедах, самокатах.
3		2	Упражнения с барьерами, дугами,

3			лестницами на спортивной площадке. Езда на велосипедах, самокатах.
3 4		3-4	Прыжок в длину с места. Упражнение на равновесие. Бег 30 м. Челночный бег 3*10м. Метание мешочка правой (левой) рукой на дальность.

5.4. Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе

Содержание образовательной области «Физическое развитие» на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Достижение целевых ориентиров в освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

6. Диагностика физической подготовленности воспитанников

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования *«От рождения до школы»*. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДОУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;

•развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень форсированности двигательных навыков.

Приложение: папка «Диагностика физической подготовленности воспитанников»

В содержание *вводной части* и в разминку включаются физические упражнения, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В *основной части* проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в *заключительной части* проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформирования физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень форсированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками - временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели воспитатель по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко. В. Г. Фроловым (1983 г.)).

Протокол (примерный) тестирования физической подготовленности детей:

№	ФИ ребенка	Бег 30 м (м)		Прыжок в дл. с места (см)		Метание правой рукой (м)		Метание левой рукой (м)		Челночн ый бег (сек)		Статич еское упражн ение (сек)	
		Н.г	К. г	Н.г	К. г	Н.г	К. г	Н.г	К. г	Н.г	К. г	Н.г	К г
		* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □	* □
<u>1</u>	<u>Иванов</u> <u>Мища</u>												
<u>2</u>	<u>Козлова</u>												

после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

*небольшой наклон туловища, голова прямо;

*руки полусогнуты, энергично отводятся назад слегка опускаясь, затем вперед-внутри;

*быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°);

*прямолинейность, ритмичность бега

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Низкий уровень (1 балл) - соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м. Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Воспитатель по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками - количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см. Качественные показатели прыжка в длину с места

1) исходное положение: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприсед с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног, резкий мах руками вперед-вверх;

2) полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых: ног вперед;

2) приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуть, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Ниже среднего - соответствие двум показателям.

Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г). Методика проведения заключается в следующем, выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой.

Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Воспитатель осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см. Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела; одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз - в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх;

2) бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх; сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) — соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) — соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) — соответствие двум показателям.

Ловкость (челночный бег)

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем - 150 см.

Методика проведения заключается в следующем, после выполнения разминки воспитатель, затем выполняется непосредственно челночный бег. Ребенок становится на линию старта, в 10 м вторая начерчена линия. Воспитатель, стоя на финише поднимает руку в сторону – «На старт!», поднимает руку вверх – «Внимание!», резко опускает руку вниз – «Марш!», по последней команде ребенок начинает бежать. Ребенок бежит ко второй линии, касается ее рукой, возвращается

бегом к стартовой линии, касается ее рукой, бежит опять ко второй линии и пробегает ее. Воспитатель фиксирует секундомером от начала старта, до финиша.

Выполняются 2 попытки.

Воспитатель дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги; прямолинейность, ритмичность бега; точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) - соответствие двум показателям.

Оценка равновесия - координации движений (Статическое упражнение)

Оборудование. Секундомер. Начерчена прямая линия на асфальте (длина 50 см).

Методика проведения заключается в проведении разминки, затем ребенку предлагается встать на прямую линию, нарисованную на асфальте, таким образом, чтобы стопы полностью стояли на линии, носок задней ноги соприкасался с пяткой впереди стоящей ноги, руки при этом поставлены в стороны.

Выполняются 2 попытки.

Количественный показатель: количество сек.

Качественные показатели: ребенок стоит ровно, не шатаясь, ноги не сходят с линии. Руки не опускаются вниз

Высокий уровень (3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) - соответствие двум показателям.

Список методической литературы

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 128 с.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
5. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа/ авт. сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 113 с.
6. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Старшая группа/ авт.сост. Т.И. Кандава, И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 158 с.
7. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Подготовительная группа/ авт.сост. И.А. Осина, Е.В. Горюнова, М.Н. Павлова, Т.И. Кандава. – Волгоград: Учитель, 2012. – 169 с.
8. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье»/ сост. П.П. Балдурчиди. /Ставрополь. 1990. - 87
9. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2012. -144 с.
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.