Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 24 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга

«Принято»
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 24 комбинированного вида
Московского района Санкт – Петербурга
Протокол № 1 от «29» 08 2019 г.

«Утверждено»
Приказом по государственному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
детский сад № 24 комбинированного вида
Московского района Санкт - Петербурга
от «30» 08 2019 г. № 19
Заведующий _____ Е.В.Должикова

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности

Срок реализации 2019 – 2020 учебный год

Санкт - Петербург
2019

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка……..4

1.2. Цели, задачи, решаемые при реализации рабочей программы……5

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы……..6

1.4. Краткая психолого - педагогическая характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы ……7

1.5. Сроки реализации рабочей программы……..10

1.6. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы……10

1.7. Система педагогической диагностики развития детей ……10

2. Содержательный раздел

2.1. Модель планирования образовательной деятельности с детьми в неделю……..20

2.2. Особенности образовательной деятельности и культурных практик……..21

2.2.1. Виды детской деятельности……21

2.2.2. Формы образовательной деятельности с детьми……..21

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы……...22

2.4. Проектирование образовательного процесса (календарно-тематическое планирование ОО «Физическое развитие»)……25

2.4.1. Образовательная область «Физическое развитие» Пояснительная записка……25

2.4.2. Пример календарного планирования занятий по физической культуре на месяц……26

2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников ……28

2.5.1. Планирование взаимодействия с родителями (законными представителями) по месяцам года……..29

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинскими работниками и другими специалистами ДОУ……30

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы……31

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды ……..32

3.3. Учебный план……..34

3.4. Режимы дня……35

3.5. Структура реализации образовательного процесса ……39

3.6. Расписание непосредственно образовательной деятельности……39

3.7. Организация двигательной активности……41

3.8. Методическое обеспечение образовательного процесса……42

Приложения

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности спроектирована в соответствии с ФГОС дошкольного образования, на основе Основной образовательной программы дошкольного образования, разработанной ГБДОУ № 24 комбинированного вида Московского района Санкт-Петербурга и утвержденной приказом заведующего от 31.08.2016 г. № 39.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно – правовыми документами по дошкольному образованию:

- Основная образовательная программа дошкольного образования,
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,
- Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26,
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155),
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РВ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Рабочая программа подготовительной к школе группы разработана с учетом возрастных особенностей детей от 3 до 7 лет и обеспечивает систему образовательной работы с детьми по реализации основной образовательной программы дошкольного образования. Определяет содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с основными направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

1.2 Цели, задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Целями программы являются:

- создание благоприятных условий для полноценного развития ребенка дошкольного возраста;
- формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие личности ребенка, его психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- развитие патриотизма, уважение к традиционным ценностям;
- формирование активной жизненной позиции, творческого подхода в решении различных жизненных ситуаций;
- подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- заботиться о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства, независимо от места жительства, пола, нации, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- создавать в группах атмосферу гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их коммуникабельными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- вариативно использовать образовательный материал, что позволяет развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительно относиться к результатам детского творчества;
- соблюдать единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного учреждения и семьи;
- использовать максимально разнообразные виды детской деятельности;
- творчески организовывать образовательный процесс;
- строить образовательный процесс на адекватных возрасту, формах работы с детьми.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа подготовительной группы построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку, уважения его личности и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и личностных качеств детей.

В соответствии со Стандартом рабочая программа построена на следующих принципах:

1. ***Поддержка разнообразия детства***.
2. ***Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.*** Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.
3. **Позитивная социализация ребенка** предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
4. ***Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей.*** Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.
5. ***Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.*** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
6. ***Сотрудничество ДОУ с семьей***. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.
7. ***Индивидуализация дошкольного образования*** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка

спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

8. **Возрастная адекватность образования**. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте.

9. **Развивающее вариативное образование**. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

10. **Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей**. Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей от 3 до 7 лет

Младший дошкольный возраст.

В течение четвёртого года жизни продолжается интенсивный процесс морфофункционального созревания ребёнка. К четырём годам рост детей в среднем достигает 103,7 см; масса 17+2,1кг; окружность грудной клетки53,4+2,2 см; окружность головы 49 см.

Постепенно наращивается масса мышц и функционально развиваются все системы организма, этот возраст называют «возрастом накопления», более пропорциональными становятся формы тела, его частей.

Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный

опыт, осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного аппарата. Дети активно усваивают знания, умения и навыки при большом количестве повторений.

У младшего дошкольника возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом движений, но он ещё не заботится о результатах своих действий, он поглощён процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Движения ребёнка приобретают всё более преднамеренный характер, то есть он уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или предложению воспитателя, соблюдать направление, последовательность выполнения движений и др. Период до четырёх лет является подготовительным для освоения техники разнообразных движений. Задача физического воспитания в этом возрасте – развить у детей интерес к процессу движения. Детям младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме – игровой образовательной ситуации, связанной с наглядным результатом(«перепрыгни через ручеёк», «добеги до флажка»).

Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания(«бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как кошечки»).

Необходимо опираться на наглядно-образный характер их мышления, комплексно использовать словесные, наглядные и практические методы обучения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ловли и бросков мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Широко используются в занятиях упражнения на подражание: птичка летает, зайка скачет. Всё это создаёт благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средний дошкольный возраст

Ребёнок пятого года жизни не владеет в полном объёме всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях, они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимуляторов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы (например, направление, скорость, последовательное расположение движений отдельных частей тела и др.) Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом. На развёртывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы детей, но

полная реализация их пока ещё возможна лишь с помощью взрослого. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании, беге. Пытается осваивать более сложные движения.

Старший дошкольный возраст

Главным достижением детей старшего дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой.

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

У старших дошкольников появляется лёгкость, бег становится ритмичным. Они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста, по сравнению с младшим, тело крепче пропорциональнее развита мускулатура.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, возрастает высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Старшие дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела, ребёнку становятся доступней простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребёнка, необходимо выполнение ряда условий. Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги и спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика, стретчинг, степ-гимнастика, занятия танцами .

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности Знание фактов и закономерностей психологического развития в детстве; знание возрастных задач и нормативов развития, возрастных проблем, предсказуемых

кризисов развития и способов выхода из них необходимо педагогам. Именно эти знания должны стать основой для грамотной организации образовательно-воспитательной работы с детьми, для правильного осуществления индивидуального подхода к детям, для достижения положительных результатов педагогической деятельности.

1.5. Сроки реализации рабочей программы

Рабочая программа рассчитана на учебный год (9 месяцев- 36 недель) Режим работы подготовительной группы - пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12- часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

1.6. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

В младшей группе

Уровень	Характеристика
1	2
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок владеет отдельными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, затрудняется соотносить своё имя с собой телесным. Недостаточно сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. Вспоминает правила применения физкультурного оборудования с помощью взрослого. Имеет отдельные представления о правильном пищевом поведении.
средний	Ребёнок владеет частичными (соответствующими содержанию программы) представлениями о себе как о человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначения, соотносит своё имя с собой телесным. Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. Знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет отдельные представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет понятия о правильном пищевом поведении. Затрудняется отражать свои представления в дидактических играх. Об элементарных правилах отдыха вспоминает после напоминания взрослого. Не имеет точных представлений об источниках опасности в квартире и в групповой комнате.
высокий	Ребёнок владеет полными (соответствующим содержанию программы) представлениями о себе как отдельном человеке, источнике желаний и действий, частях тела и их назначении, соотносит своё имя с собой телесным.

	Сформированы представления о способах заботы о себе и об окружающем мире. Знает правила применения физкультурного оборудования. Имеет представления о том, как «правильно, красиво» двигаться. Имеет понятия о правильном пищевом поведении. Отражает свои представления в дидактических играх. Знаком с элементарными правилами отдыха. Знает об источниках опасности в квартире и в групповой комнате.
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
низкий	Ребёнок выполняет движения скованно, неуверенно, снижает темп к концу ходьбы, бега, лазанья,, отсутствует координация движений, присутствует много типичных ошибок при выполнении движений (неправильная постановка ступни, боковые раскачивания, напряжённая работа рук), не умеет действовать по указанию взрослого, согласовывать свои действия с другими детьми в играх, отстаёт от общего темпа, выполняет упражнения только по показу взрослого. Активен, заинтересован в подвижных и хороводных играх.
средний	Ребёнок с желанием, уверенно при организующей и направляющей помощи взрослого выполняет физические упражнения, соблюдает нужное направление, основные требования последовательности двигательных действий, действует в общем темпе и ритме, включается в освоение новых движений, руководствуется образами и правилами в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. Иногда проявляет в любимых играх быстроту и другие качества.
высокий	Ребёнок охотно и активно включается в деятельность по выполнению физических упражнений, удерживает цель и понимает смысл двигательных заданий, уверенно, самостоятельно, и точно выполняет задания, действует в общем темпе и ритме, быстро находит своё место, реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. В играх руководствуется одним-двумя правилами, строго их соблюдает. Стремится к выполнению роли водящего. Проявляет быстроту и выносливость на прогулках и в самостоятельной двигательной деятельности, способен переносить знакомые способы двигательной деятельности в любимые игры.
Диагностируются следующие виды движений: - бег 10м (за 4,5-5 сек); - прыжки в длину с места (40 – 65 см); - бросание предметов весом 100г(2,5 – 3м); - прыжки в глубину (15 – 20см); - скольжение по ледяной дорожке на двух ногах;	

- скатывание с горки самостоятельно	
Освоения культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое число своих внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически проявляет любознательность к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
высокий	Ребёнок может самостоятельно регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение некоторых органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасности дома и на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален.
Отношения к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, физическим упражнениям. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения.
средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений

Средняя группа

Уровни	**Характеристика**
1	2
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	

низкий	Ребёнок имеет первоначальные, неполные представления о себе, влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству выполнения физических упражнений, правилах выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. С трудом представляет способы выражения своих состояний с помощью мимики и жестов. Недостаточно сформировано ценностное отношение к своему телу, затрудняется устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и заботой о себе и окружающем мире, близких людях. Не сформированы различия в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Имеет недостаточное представление об эталонах физической культуры, физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания правил гигиены и опрятности. Имеет отдельные представления о занятиях человека в течение суток, профилактике заболеваний, общепринятых норм поведения.
средний	Ребёнок имеет первоначальные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Проявляет ценностное отношение к своему здоровью, знает основные правила заботы об организме, воздействии окружающего мира, с помощью взрослого устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет частичные представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек, развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков). Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет частичные представления о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), о необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний
высокий	Ребёнок имеет аргументированные дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях

	в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков) Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представление о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний
Сформированности двигательных навыков и умений	
низкий	Ребёнок не умеет использовать знания о физических упражнениях, двигательных образах при выполнении движений, допускает много ошибок в технике. Не соблюдает темпа и ритма движений, амплитуду, заданную взрослым, выполняет движения только по показу, не может назвать и показать любимые из них, нарушает правила в подвижных играх, интерес к игре проявляет, не может удержать цель двигательного задания, не замечает ошибок в действиях сверстников, упражнения для развития двигательных способностей делает с трудом.
средний	Ребёнок при выполнении физических упражнений руководствуется смыслом, эталонами техники движений, последовательно выполняет исходное положение по предварительному показу. Простые упражнения делает самостоятельно, увлекается процессом выполнения действия, подвижной игры, не всегда обращает внимание на результат. В физических упражнениях и играх проявляет активность, познавательный интерес к тренажёрам и новым элементам движений.
высокий	Ребёнок активен, руководствуясь знанием техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.
Диагностируются следующие виды движений: - бег с высокого старта 30м (14 – 13,5с); - прыжки в длину с места на 40 – 60см; - бросание предметов весом 100г на расстояние не менее 4 – 5 м; - бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м; - спрыгивание в глубину на 30 – 45см; Скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2 – 3м);	

Скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий.	
Освоения культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. Под руководством взрослого принимает участие в активных видах отдыха, по напоминанию выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое количество своих ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим взрослым, сверстникам. Восхищается жизнерадостным состоянием человека, животного. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения. Эпизодически проявляет интерес к «тропинке здоровья», обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
высокий	Ребёнок самостоятельно регулирует своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»)
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, но не может объяснить хода выполнения упражнения
средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно интересуется физическими упражнениями, но особого усердия в выборе любимых движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям,объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений

Старшая группа

Уровни	**Характеристики**
1	**2**
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок владеет отдельными неаргументированными, первоначальными

	представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма; не может устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья даже с помощью взрослого, имеет нечёткие представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека; с трудом ориентируется в технике движений; имеет неясные представления о зимних и летних спортивных упражнениях. Знает некоторые правила выполнения гигиенических процедур, имеет слабые представления о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях, не осознаёт необходимости выполнения правил
средний	Ребёнок владеет первоначальными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека. Затруднено формирование представлений о технике движений. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.
высокий	Ребёнок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам (внешние различия, личностные качества, особенности полоролевого поведения и др.) С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и для здоровья человека, о технике движений, о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности и в быту и в различных жизненных ситуациях
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
низкий	Ребёнок допускает много ошибок в технике выполнения движений. Не соблюдает заданного темпа, ритма, не может найти своё место в пространстве зала, площадки, постоянно нуждается в помощи и поддержке взрослого. Нарушает правила в играх, хотя с желанием в них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает. Интерес к выполнению физических упражнений низкий.
средний	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, выполняет их с должным мышечным напряжением. По предложению взрослого может замечать ошибки у сверстников при выполнении ими движений и в подвижных играх. Увлечён процессом, забывает о правилах и цели выполняемых физических упражнений, поэтому не всегда обращает внимание на результат, хотя способен понимать зависимость между качеством выполнения и результатом. В играх хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает. В самостоятельной двигательной деятельности проявляет интерес только к любимым играм и физическим упражнениям.
1	**2**
высокий	Ребёнок уверенно, точно, с должным мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость

	между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.
Диагностируются следующие виды движений: - бег 30м (за 7,8 – 8с); - прыжки в длину с места (90 – 95см); - прыжки в длину с разбега (140 – 160см); - прыжки в высоту с разбега (40 – 45см); - бросание предметов весом 250г вдаль (% - 6); - метание набивного мяча (2,5 – 3м); - спрыгивание в глубину (40 – 45см); - скольжение по ледяным дорожкам разными способами; - скатывание с горки самостоятельно.	
Освоение культуры отдыха и социальной безопасности	
низкий	Ребёнок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых образовательных ситуациях, связанных со способами самосохранения, эмоциональные реакции слабо выражены.
средний	Ребёнок различает и называет большое количество внутренних ощущений, умеет с небольшой помощью взрослого отдыхать разными способами, проявляет сочувствие, сопереживание к заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила самосохранения. Эпизодически обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх.
высокий	Ребёнок может самостоятельнорегулировать своё активное поведение иотдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если..?») Любознателен и эмоционален.
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре	
низкий	Ребёнок не проявляет интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить ход выполнения упражнения.
средний	Ребёнок задаёт поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе любимых движений не наблюдается, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений

Подготовительная к школе группа

Уровни	**Характеристики**
1	**2**
Сформированности представлений о себе, своём здоровье и физической культуре	
низкий	Ребёнок владеет первоначальными неаргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет отдельные представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему

	отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются некоторые представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Затрудняется в понимании основных правил безопасного поведения на улице и в помещении. Имеет отклонения в состоянии здоровья.
средний	Ребёнок владеет дифференцированными, неаргументированными представлениями об « образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет представления о чувствах и настроениях человека, каким образом каждое настроение по-своему отражается на внешности человека, о человеческих качествах. Имеет представление о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Формируются частичные представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетического отношения к миру движений. Знает и понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении.
высокий	Ребёнок владеет обобщёнными аргументированными представлениями об «образе Я» реальном, способах бережного отношения к своему телу. Имеет систему представлений о чувствах и настроениях человека, понимает связь настроения с его проявлениями во внешности. Имеет представление о технике выполнения движений, умеет различать по существенным признакам скорость, направление движения, смену темпа и ритма, проявляет волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчивость в достижении хорошего результата. Имеет представление о признаках красоты и гармонии движений, эстетического отношения к миру движений. Понимает основные правила безопасного поведения на улице и в помещении. Гармонично развивается физически, имеет богатый двигательный опыт .
Сформированности двигательных умений, навыков, способностей	
низкий	Ребёнок допускает ошибки в основных элементах техники сложно-координационных движений, затрудняется в контроле и оценке своих движений, нарушает правила в спортивных и подвижных играх снижен интерес к выполнению физических упражнений, в самостоятельной деятельности не выбирает активных движений. Слабо контролирует свои движения, затрудняется в оценке движений сверстников.
средний	
высокий	Ребёнок выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями, уверен, выразителен, точен в достаточно сложных для возраста движениях. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку, только в спорных и трудных ситуациях обращается за помощью к взрослому. Проявляет элементы двигательного творчества, культуры, через движения передаёт образ персонажа, . Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм в зависимости от своих склонностей, возможностей.

	Результативно и точно выполняет технику сложно-координированных движений, проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Присутствуют элементы творчества в двигательной деятельности.

1	2	
Диагностируются следующие виды движений:	девочки	мальчики
- бег 30м	6,1с	6,8с
- прыжки в длину с места	135см	140см
- прыжки в длину с разбега	172см	190см
- прыжки в высоту с разбега	62см	65см
- спрыгивание с предмета	40см	42см
- метание предметов массой 250г вдаль	4,5 – 7м	5 – 7,5м
- скольжение по ледяной дорожке разными способами		
- скатывание с горки самостоятельно		
Освоения культуры отдыха и социальной безопасности		
низкий	Ребёнок в ответ на просьбу взрослого называет по картинкам виды отдыха, признаки усталости, болезни, здоровья. По напоминанию взрослого выполняет правила социальной безопасности. Эпизодически принимает участие в игровых ситуациях, связанных с правилами безопасного поведения. Эмоциональные реакции слабо выражены.	
средний	Ребёнок различает и называет большое количество своих внутренних ощущений, проявляет сочувствие, сопереживание заболевшим людям, сверстникам. Знает и обыгрывает правила безопасного поведения, обыгрывает ситуации здоровья и нездоровья в самостоятельных играх	
высокий	Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает строение основных органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома и на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если..?»)	
Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре		
низкий	Не проявляет устойчивого интереса к себе, своему здоровью, ни к одному из физических упражнений. С удовольствием наблюдает за другими детьми, не может объяснить хода выполнения упражнения. Не проявляет избирательности и инициативы при выполнении физкультурно-оздоровительной деятельности.	
средний	Задаёт поверхностные вопросы, активно проявляет интерес к физическим упражнениям, но особого усердия в выборе движений не проявляет, часто переключается на другие виды деятельности, бывает избирателен.	
высокий	Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, может объяснить, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.	

1.7. Система педагогической диагностики детей

Оценка качества педагогического процесса связана с проведением педагогической диагностики, необходимой для получения оценки эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Система педагогической диагностики развития детей обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений воспитанников по освоению ООП ДО в пяти образовательных областях, а также позволяет осуществлять оценку динамики их достижений.

Педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года в ходе педагогических наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

В соответствии с ФГОС ДО результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования, которая может предполагать поддержку ребенка, построение его образовательной траектории или коррекцию его развития в рамках профессиональной компетенции педагога;
- оптимизации работы с группой детей.

2.Содержательный раздел

Специфика организации образовательной деятельности группы раннего возраста определяется индивидуальными особенностями развития детей и основными принципами построения психолого-педагогической работы по пяти образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие
- познавательное развитие
- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие
- физическое развитие

В основу построения образовательного процесса положен комплексно-тематический принцип, предусматривающий объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы», с приоритетным использованием метода проектной деятельности.

2.1. Модель планирования образовательной деятельности с детьми в неделю

Организованная образовательная деятельность
Вид образовательной деятельности
Познавательное развитие (в том числе: - формирование элементарных математических представлений - познавательно-исследовательская деятельность
Речевое развитие (развитие речи)
Художественно - эстетическое развитие:

- рисование - лепка - аппликация - музыкально - художественная деятельность
Физическое развитие (физическая культура)
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов
Утренняя гимнастика
Совместная образовательная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов
Поручения
Прогулка (дневная, вечерняя)
Групповая, подгрупповая
Индивидуальная
Самостоятельная деятельность детей
Игровая деятельность
Самостоятельная деятельность в уголках развития

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

2.2.1. Виды детской деятельности

- игровая (подвижные игры, спортивные игры, игры с правилами и другие виды игры);
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- восприятие художественной литературы и фольклора (игры с текстом, народные игры);
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице);
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка

2.2.2. Формы образовательной деятельности с детьми на занятиях физической культурой

Образовательные области	Формы образовательной деятельности с детьми
Физическое развитие	- физкультурное занятие - подвижная игра

	- утренняя гимнастика - игра - беседа - рассуждение - рассказ - чтение художественной литературы - рассматривание. - интегративная деятельность - контрольно-диагностическая деятельность - спортивные и физкультурные досуги - спортивные состязания - спортивные эстафеты - проектная деятельность - моделирование физических упражнений и подвижных игр - проблемная ситуация

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Под детской инициативой понимается процесс решения задачи, который основан на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предлагаемой самим ребенком. Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Инициатива:

- Внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание, почин. Руководящая роль в каких-либо действиях.
- Способность к самостоятельным, активным действиям, предприимчивость.
- Активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей.

Можно сказать инициатива – внутреннее побуждение к новым действиям, вовлечение окружающих людей в эту деятельность, беря на себя руководящую роль.

Для развития инициативности нужно:

-Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.

-Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.

-Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи).

-Научить грамотно реагировать на собственные ошибки.

Создание условий для поддержки детской инициативы

Задачи образовательной области	Условия поддержки детской инициативы
Образовательная область «Физическое развитие»	
Становление у детей ценностей здорового образа жизни	Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и вредно для их организмов, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе, правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формирования гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.
Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях Приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами	Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещения так и внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры, как свободные, так и по правилам, занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений. Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта.
Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	
Внеситуативно – личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационно - познавательная инициатива	Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; уважать индивидуальные вкусы и привычки детей; поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу); создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей; при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры; привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты; создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Развитие свободной игровой деятельности	Игровая среда постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативами детей. Игровое оборудование разнообразно и легко трансформируется. Возможность участия детей в создании и обновлении игровой среды. Косвенное руководство игрой через предложение способов реализации детских идей.

Если мы хотим, чтобы наши дети верили в себя, развивались и экспериментировали, мы должны подкреплять инициативу, даже когда она сопровождается ошибками. В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Взрослым необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Приоритетная сфера проявления детской инициативы в возрасте 6 – 7 лет - расширение сфер собственной компетентности в различных видах деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Условия поддержки детской инициативы в данном возрасте:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).

Направления работы	Условия поддержки детской инициативы
Развитие самостоятельности	Организация вариативной предметно-развивающей среды: оборудование различных площадок по выбору детей: мастерских, лабораторий, исследовательских площадок, библиотечек, игровых площадок, художественных студий; сменяемость предметно- пространственной среды в соответствии с интересами детей и темами проектов не реже, чем 1 раз в несколько недель.
Развитие свободной игровой деятельности	Игровая среда постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативами детей. Игровое оборудование разнообразно и легко трансформируется. Возможность участия детей в создании и обновлении игровой среды. Косвенное руководство игрой через предложение способов реализации детских идей.
Развитие двигательной активности	Ежедневное создание условий для возможности активно двигаться. Обучение детей правилам безопасности во время двигательной активности. Создание доброжелательной атмосферы эмоционального принятия, способствующей проявлениям активности всех детей (в том числе менее активных) в двигательной сфере. Использовать приемы моделирования для стимулирования творческого процесса придумывания подвижных игр детьми

2.4. Проектирование образовательного процесса (календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие») на 2019 - 2020 учебный год

2.4.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Пояснительная записка

В области физического развития ребенка основными ***задачами образовательной деятельности*** являются создание условий для:

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

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на

поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

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

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Младшая группа (3-4 года)

Направления	Задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Физическая культура	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании

	мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

Направления	Задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

Направления	Задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

	Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическая культура	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить ориентироваться в пространстве. Учить прыгать 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. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить спортивным играм и упражнениям,элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Направления	Задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать

	специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно

	участвовать в уходе за ними. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2.4.2. Пример календарного планирования занятий по физической культуре на месяц

Октябрь

Старшая группа

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя **Тема: «В осеннем парке»** **ОРУ – комплекс 3**						
Перестроение в две колонны, расчёт на превый-второй в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (*весёлая зарядка «Медуза»*). Бег* «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (кубы высотой 20-25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из руки в руку над головой П	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) З	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди О	_____	Подвижная игра «Возы платочек». Игра малой подвижнос «Шуршащая сказка»
Вторая неделя **Традиционная структура занятия** **ОРУ – комплекс 3**						
----//----	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках, на носках*(весёлая зарядка «Медуза»).* Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых	----//---- З		----//---- П	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой О	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

	ног вперёд					
Третья неделя						
Фитнес-тренировка – комплекс 1*						
Четвёртая неделя						
Фитнес-тренировка – комплекс 2						

О – обучение.

П – повторение.

З – закрепление.

См. ОРУ в приложении 1.

Описание весёлых зарядок см. в приложении 2.

Описание фитнес-тренировок в старшей группе см. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет» Е. В. Сулим М.: ТЦ Сфера, 2015, стр. 41 – 106.

2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Наименование	Мероприятия
Изучение семьи и ее образовательных потребностей. Сбор информации	• о ребенке (состояние здоровья, протекание адаптации к дошкольному образовательному учреждению (адаптационный лист); индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения); • спортивные семейные традиции, увлечения членов семьи; • заказ на образовательные и оздоровительные услуги; • Беседы, диалоги с членами семей. • Опрос, анкетирование.
Информирование родителей о содержании, ходе и результатах образовательной работы	• Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания. • Индивидуальные кармашки в родительских уголках группы. • Доски, альбомы, портфолио, др. личных достижений ребенка. • Сайт ГБДОУ детский сад № 24, личные сайты и блоги педагогических работников, социальные сети. • Сетевое взаимодействие. • Дни открытых дверей. • Совместные мероприятия с детьми и родителями.
Анализ и обсуждение образовательной работы ГБДОУ детский сад № 24	• Совместное планирование, корректировка образовательной работы • Родительское собрание • Сетевое взаимодействие. • Совместные мероприятия. • Мастер-классы, семинары-практикумы, др. • Опрос, анкетирование, интервьюирование. • Независимая оценка качества образования
Целенаправленная работа, пропагандирующая общественное дошкольное воспитание	• Проектная деятельность. • Семинары-практикумы. • Мастер-классы. • Родительское собрание. • Сайт ГБДОУ детский сад № 24

в его разных формах.	• Личные сайты и блоги педагогических работников, социальные сети. • Информационные стенды. • Брошюры, справочники, методические издания.
Совместная деятельность	• Праздники, досуги, развлечения. • Соревнования, олимпиады, др. • Проектная деятельность. • Семинары-практикумы и другие интерактивные формы психолого-педагогического просвещения родителей.

Планируемый результат взаимодействия с родителями:

- организация преемственности в работе ГБДОУ детский сад № 24 и семьи по вопросам оздоровления, досуга, обучения и воспитания;
- повышение уровня родительской компетентности;
- гармонизация семейных детско-родительских отношений и др.

2.5.1. Взаимодействие с родителями (планирование по месяцам)

Месяцы года	Тема	Формы работы	Задачи
Сентябрь	Задачи физического воспитания в 2019 — 2020 учебном году.	Сообщение на родительском собрании	Познакомить родителей с основными направлениями физкультурно-оздоровительной работы и мероприятиями
Октябрь	Физическая культура и оздоровление	Анкетирование родителей	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
Ноябрь	День Матери	Совместное развлечение родителей с детьми	Побуждать родителей к совместной с детьми деятельности
Декабрь	Как формировать у детей привычку к здоровому образу жизни	Беседа	Выявить представления родителей о здоровом образе жизни
Январь	10 советов родителям для самостоятельных занятий физическими упражнений с детьми	Консультация	**Помочь родителям избежать ошибок в приобщении ребёнка к физической культуре**
Февраль	Утренняя гимнастика	Консультация	Рассказать родителям о значении утренней гимнастики, познакомить

			со структурой, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
Март	Простуда или аллергия?	Статья на сайте детского сада	Рассказать о симптомах простуды и аллергии, чтобы выбрать правильный способ лечения
Апрель	Мы — спортивная семья	Фотоконкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Май	Закаливание детей в летний период	Консультация	Познакомить родителей со способами закаливания, используя естественные факторы: солнце, воздух, воду.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинскими работниками и другими специалистами ДОУ

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

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.
«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов

игр,соревнований и другой деятельности.
«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

-Коррекция звукопроизношения;

-Упражнение детей в основных видах движений;

-Становление координации общей моторики;

-Умение согласовывать слово и жест;

-Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

  2.Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

  3.Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

2.создает у них хорошее настроение;

3.помогает активировать умственную деятельность;

4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого – педагогические условия реализации программы

Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды

В соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования РППС ДОУ обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности.

Развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

1) *содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) *трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) *полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

4) *доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) *безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Содержание развивающей предметно – пространственной среды для реализации основной образовательной программы ДОУ в соответствии с ФГОС ДО

Направления развития детей	Содержание предметной образовательной среды
1.Социально-коммуникативное развитие	Картотека подвижных игр
2. Познавательное развитие	Разнообразное оборудование для проведения ОРУ, выполнения основных движений; карточки-схемы
3. Речевое развитие	Картотека упражнений на координацию движений с речью,

	подборка пальчиковых игр, подвижных игр с текстом, картотека считалок
4.Художественно-эстетическое развитие	Маски для подвижных игр; гирлянды, предметы оформления спортивного зала к мероприятиям
5.Физическое развитие	Спортивный зал, оборудование для тренировки основных движений

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном учреждении имеется следующее оборудование:

№ п/п	инвентарь	количество
1	Скамейка гимнастическая	4 шт.
2	Беговая дорожка	2 шт.
3	Стойки переносные для прыжков	1 комплект
4	Дуги для подлезания и прокатывания мячей	2 комплекта
5	Мишень детская	2 шт.
6	Кольцеброс	2 шт.
7	Мостик детский высота 20см	2 шт.
8	Мостик детский высота 50 см	2 шт.
9	Палка гимнастическая	30 шт.
10	Балансир детский	2 шт.
11	Стенка гимнастическая	3 шт.
12	Лесенка-стремянка	2 шт.
13	Вестибулярный тренажер «Перекати поле»	1 шт.
14	Доска навесная жёсткая	1 шт.
15	Лестница деревянная с зацепами	2 шт.
16	Мяч резиновый 200 мм	20 шт.
17	Мяч резиновый 100 мм	20 шт.
18	Обруч пластиковый 600 мм	25 шт.
19	Диск здоровья	10 шт.

20	Кольцо баскетбольное с сеткой	2 шт.
21	Мяч баскетбольный	12 шт.
22	Ракетка бадминтонная	20 шт.
23	Набор нейлоновых воланов по 6 шт.	3 набора
24	Мяч футбольный	12 шт.
25	Мягкие модули «Альма» разной формы	23 шт.
26	Машина «Скорая помощь» «Альма»	2 шт.
27	Мячи - фитболы	20 шт.
28	Степплатформы	17 шт.
29	Моталочки детские	4 шт.
30	Флажки цветные	60 шт.
31	Ленты цветные 50 см	40 шт.
32	Ленты цветные на палочках	25 шт.
33	Платочки цветные	25 шт.
34	Конусы красные	10 шт.
35	Мячики массажные	20 шт.
36	Игровой парашют	2 шт.
37	Скакалки короткие	20 шт.
38	Ракетки теннисные	16 шт.
39	Верёвка длинная 5м	2 шт.
40	Тоннель тканевый	2 шт.

3.3. Учебный план

Возрастная группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Количество занятий в неделю	3	3	3	3
Общее время в неделю (мин.)	45	60	75	1 час 30 мин

Объём образовательной нагрузки

Возрастные группы	**Количество в неделю**	**Количество в месяц**	**Количество в год**
младшая	3	12	108
средняя	3	12	108

старшая	3	12	108
подготовительная	3	12	108

Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей

Физическое развитие	Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)	ежедневно	ежедневно
	Физкультминутки на НОД	ежедневно	ежедневно
	Физкультурные НОД	3 раза в неделю	3 раза в неделю
	Подвижные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно
	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Гимнастика после сна	ежедневно	ежедневно
	Пешие переходы за пределы участка	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год
	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	ежедневно
	ЗОЖ		
	Приём детей на воздухе в тёплое время года	ежедневно	ежедневно
	Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно
	Закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, обширное умывание, воздушные ванны	ежедневно	ежедневно
	Закаливание _обширное умвание, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	ежедневно
	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц

3.4.Режимы дня - Щадящий режим.

Щадящий режим

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	
3	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание, -воздушные ванны с бодрящей гимнастикой,.	тщательное вытирание рук, лица снимается пижама, надевается сухая футболка	Помощник воспитателя Воспитатель
4	Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол Докармливание (младший возраст)	Помощник воспитателя Воспитатель
5	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю), выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Помощник воспитателя Воспитатель
6	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
7	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого) Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Помощник воспитателя Воспитатель
8	Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатель Инструктор по физкультуре
9	Занятия статического, интеллектуального плана	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине НОД	Воспитатель
10	Дневной сон	Укладывание первыми, подъём по мере просыпания	Воспитатель
11	Совместная деятельность с воспитателем	Учитывать настроение ребёнка и его желание	Воспитатель
12	Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игровой и другой деятельности, удалённые от окон и дверей	Воспитатель
13	Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

3.5. Структура реализации образовательного процесса

Образовательный процесс в ГБДОУ детский сад № 24 представляет собой 2-х частную модель организации образовательной работы с детьми.

2-х частная модель организации образовательной работы с детьми

<table>
<tr><td colspan="3">Совместная взросло – детская деятельность (индивидуальная, подгрупповая и групповая формы организации образовательной работы с воспитанниками)</td></tr>
<tr><td>НОД</td><td>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</td><td>Индивидуальная работа с детьми</td></tr>
<tr><td colspan="3">Субъектная (партнерская, равноправная) позиция взрослого и ребенка</td></tr>
<tr><td colspan="3">Диалогическое общение взрослого с детьми</td></tr>
<tr><td colspan="3">Продуктивное взаимодействие ребенка со взрослыми и сверстниками</td></tr>
<tr><td colspan="3">Партнерская форма организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей)</td></tr>
</table>

Схема развития любого вида деятельности такова: сначала она осуществляется в *совместной деятельности* со взрослым (вместе, а потом рядом), затем в *совместной деятельности со сверстниками* и становится *самодеятельностью.* Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

3.6.Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на2019 – 2020 учебный год

Утренние гимнастики				
8.00 – 8.10 Колокольчики Звёздочки 8.15 – 8.27 Ромашки	8.00 – 8.05 Солнышко Пчёлки 8.10 – 8.20 Вишенки Золотая рыбка	8.00 – 8.08 Радуга Осьминожки 8.15 – 8.25 Колокольчики Звёздочки	8.00 – 8.05 Солнышко Пчёлки 8.10 – 8.20 Вишенки Золотая рыбка	8.00 – 8.08 Радуга Осьминожки 8.10 – 8.22 Ромашки
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
НОД в спортивном зале				
9.00 – 9.20 «Осьминожки» 9.25 – 9.40 «Пчёлки» 9.45 – 10.10 «Вишенки» 10.15 – 10.40 «Золотая рыбка»	9.00 – 9.25 «Звёздочки» 9.30 – 9.50 «Радуга» 9.55 – 10.20 «Колокольчики» 10.25 – 10.55 «Ромашки»	9.00 – 9.20 «Солнышко» 9.35 – 10.00 «Золотая рыбка» 10.10 – 10.35 «Вишенки»	9.00 – 9.15 «Пчёлки» 9.20 – 9.35 «Осьминожки» 10.10 – 10.35 «Колокольчики»	9.00 – 9.20 «Радуга» 9.25 – 9.40 «Солнышко» 9.45 – 10.10 «Звёздочки» 10.20 – 10.50 «Ромашки»
НОД на улице				
Солнышко Радуга	«Осьминожки» «Пчёлки»	«Ромашки» «Звёздочки"	«Золотая рыбка» «Вишенки»	«Колокольчики»

Расписание спортивных досугов на 2019 – 2020 учебный год

Неделя месяца	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
II		Вишенки	Колокольчики	Звёздочки	
III		Золотая рыбка	Радуга	Ромашки	
IV		Пчёлки	Осьминожки	Солнышко	

3.7. Организация двигательной активности

№ п/п	Мероприятия	Группы	периодичность	Ответственные
1.	**Обеспечение здорового ритма жизни** -щадящий режим в адаптационный период -гибкий режим дня -определение максимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей -организация благоприятного микроклимата	1 младшая Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период Ежедневно ежедневно	Педагоги Медсестра Все педагоги медсестра
2.	**Двигательная активность**	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструктор ф/к
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструктор ф/к
2.2.	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию -в физкультурном зале; - на улице	Все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор ф/к, воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор ф/к, воспитатели
2.5.	Спортивные досуги и развлечения	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор ф/к, воспитатели
2.6.	Спортивные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор ф/к, воспитатели
3.	**Закаливание**			
3.1.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	воспитатели
3.2.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	воспитатели
3.3.	Мытьё рук и лица	Все группы	Несколько раз в день	воспитатели

3.. Методическое обеспечение образовательного процесса

Образовательная область	Список литературы (учебно – методические пособия, методические разработки и др.)
Физическое развитие	1.Спутник руководителя физического воспитания *под ред. С. О. Филипповой «Детство-пресс» СПб 2007* 2. *Л. И. Пензулаева.* Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет // пособие для воспитателей детского сада. М «Просвещение» 1983 3. *Л. И. Пензулаева.* Физическая культура в детском саду// для занятий с детьми 4 – 5 лет. Издательство «Мозаика-синтез» М., 2007 4. *Л. И. Пензулаева.* Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет//пособие для воспитателей детского сада. М. «Просвещение» 1988 5. *Л. И. Пензулаева* Физическая культура в детском саду// для занятий с детьми 6 – 7 лет М.: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2017 6. *Н. Ч. Железняк, Е. Ф. Желобкович* 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 7.*М. М. Борисова* Малоподвижные игры и игровые упражнения// для занятий с детьми 3 – 7 лет Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М., 2018 8. *Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое* развитие детей 5 – 7 лет// планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги – Волгоград: Учитель, 2009 9.*Е. В. Сулим* Детский фитнес //физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет М.: ТЦ Сфера, 2014 10. *Е. В. Сулим* Детский фитнес // физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет 11.*Т. Е. Харченко* Утренняя гимнастика в детском саду// для занятий с детьми 5 – 7 лет М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 12. *В. Л. Страковская* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет М.: Новая школа, 1994 13. *Е. Н. Вавилова* Учите бегать, прыгать, лазать, метать// пособие для воспитателя детского сада М.: «Просвещение» 1983 14. *Т. Е. Харченко* Спортивные праздники в детском саду. М.: ТЦ Сфера 2013 15. *Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина* Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» // парциальная программа СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС 2016 16. *М.В. Левицкая* Народные подвижные игры (к обрядовым праздникам России и Германии) СПб.: Издательство Политехнического университета 2008 17. *Н. И. Николаева* Школа мяча СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС 2008 18. *Л. И. Пензулаева* Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М, 2017 19. *О. Н. Моргунова автор-составитель* Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ// практическое пособие для воспитателей, инструкторов по физической культуре, специалистов, занимающихся коррекцией осанки в ДОУ Воронеж «Метода» 2013

ПРИЛОЖЕНИЯ

Повторить 4 раза.

4. И.п. – о.с. руки на поясе, кегля на полу, лежа. «Покатай кеглю».

В. – поставить правую ногу на кеглю, стопой покатать вперед-назад. То же,

левой ногой.

Повторить 2 раза.

5. И.п. – ноги расставлены, кегля на полу, стоя.

В. – 8 прыжков вокруг кегли на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

Повторить 2 раза.

6. И.п. – свободно. Дыхательное упражнение «Кегля, ух».

Повторить 4 раза.

Комплекс № 3 (с кубиками) и № 3а (с мешочками).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики (мешочки) внизу.

В. – кубики (мешочки) вперед, постучать кубиком о кубик (мешочком о мешочек), опустить, принять и.п.

Повторить 5 раз.

2. И.п. – то же, кубики (мешочки) за спиной.

В. – присесть, постучать кубиками (мешочками) о пол, встать, кубики (мешочки) за спину, сказать «не стучим», принять и.п.

Повторить 5 раз.

3. И.п. – сидя на полу, кубики (мешочки) по бокам.

В. – наклониться, постучать кубиками (мешочками) по носкам прямых ног, выпрямиться, приняв и.п.

Повторить 5 раз.

4. И.п. – ноги расставлены, кубики (мешочки) на полу.

В. – прыжки на 2-х ногах через кубики (мешочки) в чередовании с ходьбой.

Повторить 2 раза.

5. И.п. – свободно. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 4 (с погремушкой).

1. И.п. – ноги расставлены, погремушка за спиной.

В. – погремушку вперед, погреметь, убрать за спину, принять и.п.

Повторить 6 раз.

2. И.п. – то же.

В. – присесть, постучать погремушкой о пол, встать, сказать «не стучим», вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, погремушка в 2-х руках.

В. – наклониться вперед, положить погремушку на пол, выпрямиться; наклониться вперед, взять погремушку, принять и.п.

Повторить 4 раза.

4. И.п. – ноги расставлены, погремушка в 2-х руках.

В. – поднять согнутую в колене правую ногу, постучать погремушкой по ноге, опустить ногу. То же, левой ногой.

Повторить 4 раза.

5. И.п. – то же.

В. – 10 подпрыгиваний на двух ногах на месте, звеня погремушкой над головой.

6. Дыхательное упражнение « Подуй на погремушку».

Повторить 4 раза.

Комплекс № 5 (с малым мячом).

1. И.п. – о.с. мяч внизу. «Большие».
В. – поднять мячик вперед-вверх, опустить, принять и.п.
Повторить 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч перед грудью. «Покажи мяч».
В. – наклониться вперед, мячик вперед, сказать «вот он», выпрямиться.
Повторить 5 раз.
3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, мяч на полу между ног. «Прокати мяч».
В. – прокатить мяч вперед, сказать «вперед»; прокатить мяч назад
сказать «назад», вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
4. И.п. – сидя на пятках на полу, мяч в 2-х руках. «Выше мяч».
В. – встать на колени, мяч поднять вверх над головой, посмотреть на мяч,
опустить, сказать «вниз», принять и.п.
Повторить 4 раза.
5. И.п. – ноги расставлены, мяч в руках.
В. – 6-8 пружинок и подпрыгиваний в чередовании с ходьбой на месте.
Повторить 2 раза.

Комплекс № 6 (с платочком).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в руках.
В. – руки вперед, показать платочек, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, платочки внизу.
В. – повернуться в правую сторону, помахать платочком, вернуться
в и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 3 раза.
3. И.п. – то же.
В. – присесть, платочек вперед, «спрятались» за платочек, встать в и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – сидя на пятках, платочек на ногах.
В. – встать на колени, платочек вперед, помахать платочком, сесть на
пятки, принять и.п.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – ноги расставлены, платочек в правой руке.
В. – прыжки на 2-х ногах на месте, размахивая платочком перед собой.
Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.
6. Дыхательное упражнение « Подуй на платочек».
Повторить 3раза.

Комплекс № 7 (с большим мячом) и № 7а (с мягким кубом).

1. И.п. – ноги расставлены, мяч (куб) в обеих руках внизу.
В. – поднять мяч (куб) вверх, посмотреть на него, опустить, принять и.п.
Повторить 5 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч (куб) в обеих руках у груди.
В. - наклониться, коснуться мячом (кубом) пола, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
3. И.п. – ноги расставлены, мяч (куб) в 2-х руках внизу.
В. – присесть, мяч (куб) в согнутых руках, встать, принять и.п.

Повторить 5 раз.

4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, мяч (куб) зажат стопами, руки сзади
В. – поднять вверх прямые ноги, не уронив мяч (куб), опустить, принять и.п.
Повторить 4 раза.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч (куб) в руках.
В. – прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.
Повторить 2 раза.

Комплекс № 8 (с хлопками).

1. И.п. – о.с., руки за спиной.
В. – руки вперед, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», опустить за спину.
Повторить 5 раз.

2. И.п. – ноги расставлены, руки внизу.
В. – повернуться в правую сторону, хлопнуть в ладони, сказать «хлоп», вернуться в и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 3 раза.

3. И.п. – то же.
В. – присесть, хлопнуть по полу ладонями, сказать «хлоп», встать в и.п.
Повторить 5 раз.

4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны.
В. – наклониться, хлопнуть ладошками по носкам, сказать «хлоп», выпрямиться, принять и.п.

5. И.п. – ноги расставлены, ладони перед грудью.
В. – Подпрыгивания на 2-х ногах с хлопками над головой.
Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

6. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – вдохнуть – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони, опустить руки – сделать выдох.
Повторить 4 раза.

Картотека
комплексов общеразвивающих упражнений
в старшей группе детского сада

Комплекс № 1 (с хлопками).

1. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – 1- руки в стороны, 2- руки вверх, хлопок, 3- руки в стороны, 4- и.п.
Повторить 7 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. – 1- поворот направо, хлопок правой ладонью о левую ладонь, 2- и.п. 3-4- то же, налево, хлопок левой ладонью.
Повторить 5 раз.

3. И.п. – то же.
В. – 1- наклон вперед, хлопок , 2- наклон вниз, колени прямые, хлопок, 3- наклон вперед, хлопок, 4- и.п.
Повторить 6 раз.

4. И.п. – сидя, руки упор сзади.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой, 2- и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – лежа на спине, руки на пояс.
В. – 1-2- сесть, хлопок перед собой, 3-4- и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – ноги расставлены, руки на пояс.
В. – прыжки на 2-х ногах вокруг себя с хлопками над головой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 2 (с мешочками).

1. И.п. – о.с. мешочки внизу
В. – 1- мешочки к плечам, 2- мешочки вверх, 3- мешочки к плечам, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, мешочки у груди.
В. – 1-3- с силой медленно развести мешочки в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки внизу.
В. – 1- наклон вперед-вниз, колени не сгибать, мешочки на пол, 2- и.п.
3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 6 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, мешочки внизу.
В. – 1- сесть на пятки, мешочки на пол, 2 –и.п.,3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мешочки сбоку.
В. – 1- наклон вперед, мешочки на пол дальше, 2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – стоя, мешочки на полу.
В. – прыжки «туда-сюда» через мешочки в чередовании с ходьбой.
Повторить по 12 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Мешочки, ух».

Комплекс № 3 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка вниз, хват за концы.
В. – 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, веревочка за плечами.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, веревочка вниз, хват за концы.
В. – 1- наклон вперед-вниз, веревочку на пол, колени не сгибать,

2- выпрямиться, 3-4- то же, взять веревочку, принять и.п.
Повторить 6 раз.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты, веревочка на середине ступни, хват за концы.

В. – 1-3- натягивая и поднимая веревочку, выпрямить и поднять ноги, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

5. И.п. – лежа на спине, веревочка на груди, хват за концы.

В. – 1-2- согнуть ноги, поднять ближе к натянутой веревочке, 3-4- принять и.п. Голову и плечи не поднимать.

Повторить 6 раз.

6. И.п. – свободно, веревочка на полу.

В. – прыжки вперед-назад через веревочку, чередуя с ходьбой.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 4 (с малым мячом).

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.

В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, мяч в левую руку, посмотреть, 3- в стороны,

4. – и.п. То же, в другую руку.

Повторить 4 раза.

2. И.п. – о.с. мяч вперед.

В. – 1- поворот вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Руки прямые.

Повторить 6 раз.

3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.

В. – 1- сесть на пятки, мяч переложить за спиной в левую руку, 2- встать, 3- сесть, мяч в правую руку, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

4. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мяч в руках.

В. – 1- наклон к правой ноге, мячом коснуться носка, 2- прямо, коснуться пола, 3- наклон к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.

Повторить 5 раз.

5. И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.

В. – 1- мяч вверх, 2- и.п.

Повторить 6 раз.

6. И.п. – ноги расставлены, мяч на полу.

В. – прыжки вокруг мяча на правой (левой) ноге и ходьба на месте.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 5 (на скамейке).

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, ноги по обе стороны, руки внизу.

В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, хлопок над головой, 3- в стороны, 4. – и.п.
Повторить 6 раз.

2. И.п.- то же, ступни прижать к полу, руки на плечи впереди сидящему.
В. – 1- наклон вперед, 2- наклон назад.
Повторить 6 раз.

3. И.п. – то же, руки на пояс.
В. – 1- наклон вправо, ладонью коснуться пола, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 5 раз.

4. И.п. – стоя на коленях на скамейке, ладони на полу.
В. – 1-4- перебирая ладонями, продвигаться вперед, прогнуть спину, 5-8- то же, назад, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

5. И.п. – сидя верхом, ноги прямые на одной стороне скамейки, руки упор сзади.
В. - 1-3- поднять вверх одновременно прямые ноги, 4- принять и.п.
Повторить 5 раз.

6. И.п. – стоя боком к скамейке, руки на пояс.
В. – подскоки вокруг скамейки со сменой направления.
Повторить по 12 подскоков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 6 (с большим мячом).

1. И.п. – о.с. мяч за головой, локти в стороны.
В. – 1-2- подняться на носки, мяч вверх, 3-4- и.п.
Повторить 6 раз.

2. И.п. – то же, мяч перед грудью.
В. – 1- поворот с мячом вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево, и.п.
Повторить 6 раз.

3. И.п. – ноги расставлены, мяч между коленями, руки на пояс.
В. – 1- присесть, не уронив мяч, 2- и.п.
Повторить 6 раз.

4. И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.
В. – 1- мяч вверх, 2- и.п.
Повторить 6 раз.

5. И.п. – стоя, мяч на полу, ступня правой ноги сверху.
В. – 1-8- покатать мяч вперед-назад. То же, ступней левой ноги.
Повторить 2 раза.

6. И.п. – ноги врозь, мяч в руках.
В. – прыжки на одной ноге, попеременно, чередуя с ходьбой.
Повторить по 8 прыжков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение « У-у-у».

Комплекс № 7 (с обручем).

1. И.п. – о.с. обруч внизу, хват с боков.
В. – 1-2- поднять обруч вперед-вверх, подняться на носки, 3-4- и.п.
Повторить 5 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч вертикально в прямых руках на уровне груди.
В. – поворот вправо, посмотреть в обруч, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху.
В. – 1- присесть, развести колени с стороны, 2- встать, принять и.п.
Повторить 6 раз.
4. И.п. – сидя в обруче, ноги согнуты, руки к плечам.
В. – 1- выпрямить правую ногу, 2- и.п., 3-4- то же, левую.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – стоя, обруч вертикально на полу, ступни обеих ног на ободе.
В. – 1-8- покатать ступнями обруч вправо- влево. Пауза.
Повторить 3 раза.
6. И.п. – ноги расставлены, обруч сбоку, на полу.
В. – прыжки боком двумя ногами в обруч, из обруча.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 8 (с гимнастическими палками).

1. И.п. – о.с. палка внизу.
В. – 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, палка внизу.
В. – 1- наклониться вниз, палку на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять палку. Колени не сгибать.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках,
В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п. Голову не опускать.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади.
В. – 1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение.
Повторить 4 раза.

6. И.п. – стоя боком у палки, лежащей на полу.
В. – прыжки боком через палку в чередовании с ходьбой на месте.
Повторить по 12 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 9 (без предметов).

1. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам, 5- на пояс, 6- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.
В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.
В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.
В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – сидя, ноги прямые, руки упор сзади.
В. – 1-3- сгибая, ноги подтянуть к груди – выдох, 4- и.п., вдох.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.
В. – 1-8- перекат с носок на пятки. Пауза.
Повторить 2 раза.
7. И.п. – о.с.
В. – прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.

Комплекс № 10 (с кеглями) и № 10а (с гантелями).

1. И.п. – о.с. кегли (гантели) внизу.
В. – 1- кегли (гантели) в стороны, 2- кегли (гантели) вверх, посмотреть, 3-4- то же, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, кегли (гантели) к плечам, локти в стороны.
В. – 1- поворот вправо – выдох, 2 – и.п., вдох, 3-4- то же, влево.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, кегли (гантели) внизу.
В. – 1- наклон вперед-вниз, кегли (гантели) на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять кегли (гантели), принять и.п. При наклоне ноги не сгибать.
Повторить 3 раза.
4. И.п. – сидя, ноги прямые, кегли (гантели) сбоку.

В. – 1- наклон вперед, кегли (гантели) за ступни на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять кегли (гантели), принять и.п.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – сидя, ноги согнуты, кегли (гантели) сбоку.
В. – 1- одновременно поднять прямые ноги, кегли (гантели) в стороны.2- и.п.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – ноги расставлены, кегли (гантели) на полу.
В. – 1-8- покатать кеглю (гантель) правой ступней. То же, левой ступней.
Повторить 3 раза.
7. И.п. – стоя ноги врозь, кегли (гантели) на полу.
В. – 10-12 подскоков на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 11 (с кольцами).

1. И.п. – о.с. кольца внизу.
В. – кольца к плечам, 2- кольца вверх, коснуться друг друга, 3-4- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – то же, кольца вверху.
В. – 1-2- наклон туловища в правую сторону, кольца в прямых руках, 3-4- то же, в левую сторону.
Повторить 5 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, кольца внизу.
В. – 1-3- наклон вперед как можно ниже, кольца в стороны, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, кольца внизу.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, кольца в стороны, 2- и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – ноги врозь, кольца впереди.
В. – 1- поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться кольца, 2- и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – ноги расставлены, кольца на полу с боков.
В. – прыжки на двух ногах между кольцами «восьмеркой».
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 12 (в круге, взявшись за руки).

1. И.п. – о.с. руки вниз.
В. – 1- руки вперед, 2- руки вверх, подняться на носки, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, взявшись за руки над головой.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Выполнять одновременно.
Повторить 6 раз.
3. И.п.- то же, спиной в круг, руки вниз.

В. – 1- присесть, руки в стороны, 2- и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя на пятках, взявшись за руки, руки вниз.
В. – 1-2- руки вперед-вверх, встать на колени, прогнуться назад,
3-4- принять и.п.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки на полу.
В. – 1-3- поднять прямые ноги вверх, 4- вернуться в и.п. Выполнять вместе.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – лежа на животе, взявшись за руки, руки вперед.
В. – 1-8- приподнимая прямые руки и ноги, голову откинуть назад, покачаться на животе вверх-вниз.
Повторить 2 раза.
7. И.п. – стоя, полуоборот направо, взявшись за руки.
В. – прыжки на двух ногах по кругу, со сменой направления, чередуя с ходьбой.
Повторить 12 прыжков 2 раза.

Картотека
комплексов общеразвивающих упражнений
в средней группе детского сада

Комплекс № 1 (с хлопками).

1. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – 1- хлопок прямыми руками перед собой, 2 - хлопок над головой
3- перед собой, 4 - и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.
В. – 1 - наклониться, хлопок прямыми руками у носок ног, 2 - и.п.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – сидя на полу, руки с обеих сторон.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой, 2 – и.п., 3-4 - тоже с левой ноги.
Повторить по 3 раза.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
В. – 1 - поднять от пола прямые ноги, сделать хлопок за ногами, 2 - опустить
руки и ноги, принять и.п.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
В. – 1- поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом,
2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить по 3 раза.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой в чередовании с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 2 (с 1 кубиком).

1. И.п. – о.с. кубик в руках внизу.
В. – 1- кубик вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- опустить, и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – то же.
В. – 1- присесть, колени развести в стороны, кубик на пол, 2- встать,
3- присесть, взять кубик, 4- вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, кубик в руках.
В. – 1- наклониться вперед-вниз, колени не сгибать, кубик на пол,
2- выпрямиться, 3-4- то же, взять кубик, и.п.
Повторить 4 раза.
4. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, кубик в руках.
В. – 1- наклониться вперед, кубиком коснуться носок ног, 2- принять и.п.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – то же, кубик зажат между ступнями.
В. – 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – стоя, кубик на полу, руки на пояс.
В. – 10-12 подскоков вокруг кубика в чередовании с ходьбой.
Повторить 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Кубик, ух».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 3 (с гантелями).

1.И.п. – о.с. гантели в руках внизу.
В. – 1- гантели к плечам, 2- гантели вверх, руки прямые, 3- гантели к плечам, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2.И.п. – ноги слегка расставлены, гантели у груди.
В. – 1-2-3- с силой медленно развести гантели в стороны, 4- и.п.
Повторить 5 раз.
3.И.п. – о.с. гантели в руках внизу.
В. – 1- присесть, гантели положить на пол, 2- встать, 3- присесть, взять гантели, 4- вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
4.И.п. – сидя на полу, ноги прямые, гантели по бокам.
В. – 1- наклониться вперед, коснуться гантелями пола за стопами, 2- и.п.
Повторить 5 раз.
5.И.п. – ноги слегка расставлены, гантели на полу.

В. – 1-8- покатать гантель правой ногой вперед-назад. То же, левой ногой.
Повторить 2 раза.
6.И.п. – свободно, гантели на полу, руки на пояс.
В. – прыжки ноги вместе, ноги врозь, чередуя с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Упражнение на дыхание.

Комплекс № 4 (с 1 кеглей).

1.И.п. – о.с. кегля в руках внизу.
В. – 1- кеглю вперед, руки прямые, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2.И.п. – ноги слегка расставлены, кегля в 2-х руках над головой.
В. – 1- наклониться вправо, 2- принять и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 4 раза.
3.И.п. – ноги на ширине плеч, кегля в руках.
В. – 1-2-3- наклониться вперед-вниз, постучать кеглей о пол, колени не сгибать, 4- и.п.
Повторить 5 раз.
4.И.п. – сидя на полу, кегля зажата между ступнями, руки упор сзади.
В. – 1- поднять прямые ноги, удерживая кеглю стопами. 2- и.п.
Повторить 6 раз.
5.И.п. – стоя, кегля лежа на полу.
В. – 1-8- покатать кеглю правой ногой вперед-назад. То же, левой ногой.
Повторить 2 раза.
6.И.п. – ноги слегка расставлены, кегля на полу.
В. – 8 прыжков на правой ноге, затем на левой, чередуя с ходьбой.
Повторить 2 раза.
7.И.п. – о.с. кегля в руках внизу.
В. – 1- вдохнуть, кеглю поднять над головой, 2-3-4- медленно выдохнуть, сказать «у-у-у-у», опустить кеглю вниз.
Повторить 4 раза.

Комплекс № 5 (без предметов).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.
В. – 1- руки в стороны, ладони вниз, 2- руки вверх, 3- в стороны, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – о.с. руки на голову.
В. – 1- поворот в правую сторону, 2- и.п., 3-4- то же, в левую сторону.
Повторить 4 раза.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс.
В. – 1- сесть на пятки, руки на пол, подбородок подтянуть к груди, 2- и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
В. – 1- поднять вверх прямую правую ногу, 2- опустить, 3-4- то же, с

левой ноги.
Повторить 4 раза.
5. И.п. – ноги вместе, руки опущены.
В. – Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.
Повторить по 10 подскоков 2 раза.
6. Дыхательное упражнение «Морзянка».
В. – 1- глубокий вдох носом, 2- выдох, массаж крыльев носа косточками согнутых указательных пальцев.
Повторить 3 раза.

Комплекс № 6 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка внизу.
В. – 1-2- поднять веревочку вперед-вверх, руки прямые, 3-4- принять и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, веревочка вверху.
В. – 1- наклон вправо, веревочка вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 4 раза.
3. И.п. – то же, веревочка внизу.
В. – 1- присесть, колени развести в стороны, веревочку вперед, 2- и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки на пояс, веревочка на полу перед ногами.
В. – 1- выпрямить правую ногу над веревочкой, 2- и.п., 3-4- то же, левой.
Повторить 4 раза.
5. И.п. – стоя, веревочка впереди.
В. – 1- поднять согнутую правую ногу, коснуться веревочки, 2-и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 4 раза.
6. И.п. – стоя, веревочка на полу сбоку.
В. – прыжки через веревочку «туда-сюда» в чередовании с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
7. Дыхательное упражнение «Веревочка, ух».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 7 (с мешочками).

1. И.п. – о.с. мешочки внизу.
В. – 1- мешочки вперед, 2- вверх, 3- в стороны, 4- опустить, и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки внизу.
В. – 1- наклониться, мешочки на пол, 2- выпрямиться, 3- наклониться, взять мешочки, 4- и.п.
Повторить 4 раза.
3. И.п. – стоя на коленях, мешочки на плечи.
В. – 1- сесть на пятки, мешочки на пол, 2- встать, руки на плечи, 3-4- то же, взять мешочки, принять и.п.

Повторить 4 раза.

4. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мешочки в руках.

В. – 1- наклониться вперед, постучать мешочками по носкам , 2- и.п.

Повторить 5 раз.

5. И.п. – стоя, мешочки внизу.

В. – 1- поднять согнутую правую ногу, хлопок мешочками под ногой, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 4 раза.

6. И.п. – стоя, мешочки на полу «домиком».

В. – прыжки на 2-х ногах через мешочки в чередовании с ходьбой.

Повторить по 10 прыжков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение.

Комплекс № 8 (с малым мячом).

1. И.п. – о.с. мяч внизу.

В. – 1- мяч вперед, 2- вверх, посмотреть на мяч, 2- вперед, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

2. И.п. – ноги расставлены, мяч вверху.

В. – 1-4- покачались вправо-влево, ступни прижаты к полу.

Повторить 6 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, мяч внизу.

В. – 1-2-3- наклониться вперед-вниз, постучать мячом, 4- принять и.п.

Повторить 4 раза.

4. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мяч в руках.

В. – 1-4- прокатить мяч вперед как можно дальше, 5-8- то же, обратно.

Повторить 4 раза.

5. И.п. – стоя, мяч на полу.

В. – 1-8- покатать мяч правой ногой вперед-назад. То же, левой ногой.

Повторить 2 раза.

6. И.п. – стоя, мяч в руках.

В. – прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Повторить 2 раза.

7. Дыхательное упражнение « Мячик, ух».

Комплекс № 9 (с малым обручем).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч вниз, хват с боков за середину.

В. – 1-2- обруч вперед, посмотреть в середину, 3-4- обруч вниз.

Повторить 5 раз.

2. И.п. – ноги врозь, стоя в обруче, обруч у плеч.

В. – 1-4- повороты туловища вправо-влево вместе с обручем, и.п.

Повторить 5 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, обруч на полу.

В. – 1- наклониться, взять обруч, 2- выпрямиться, 3-4- то же, положить обруч на пол.

Повторить 4 раза.

4. И.п. – стоя в обруче, ноги на ширине плеч.

В. – 1- присесть, руками коснуться обруча, 2- встать, и.п.
Повторить 5 раз.
5. И.п. – стоя на ободе обруча, ноги расставлены.
В. – 1-8- покачались, стоя на обруче вправо-влево, и.п.
Повторить 2 раза.
6..И.п. – стоя в обруче.
В. – 10-12 подскоков в обруче, обруча ногами не касаться.

Комплекс № 10 (с большим мячом).

1. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч вниз.
В. – 1- мяч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 6 раз.
2. И.п. – то же.
В. – 1-4- катить мяч по себе до груди, поднять вверх, посмотреть,
5-8- то же, вниз, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
3. И.п. – ноги врозь, мяч за головой.
В. – 1-2- мяч вверх, наклон вперед, смотреть на мяч, 3-4- вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, мяч справа на полу.
В. – 1-4- сесть на пятки, прокатить мяч за спиной влево, встать на колени,
5-8- то же, в правую сторону, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на мяче.
В. – 1-4- прокатить ступнями мяч вперед, выпрямить ноги, 5-8- то же,
назад, вернуться в и.п.
Повторить 4 раза.
6. И.п. – стоя, мяч вниз.
В. – прыжки на правой (левой) ноге поочередно с ходьбой.
Повторить по 8 прыжков 2 раза.
7. Упражнение на дыхание.

Картотека
комплексов общеразвивающих упражнений
в подготовительной к школе группе
детского сада

Комплекс № 1 (с 1 кубом).

1. И.п. – о.с. куб в правой руке.
В. – 1- поднимаясь на носки, поднять куб вверх, переложить над головой в
левую руку, 2- опуститься, 3-4- то же, куб в правую руку, и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – то же, куб в руках внизу.

В. – 1- присесть, колени развести в стороны, куб вперед , 2- встать,
3- присесть, куб вверх, 4- вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, куб в руках внизу.
В. – 1-3- наклон вниз к правой ноге, кубом коснуться носка, прямо,
коснуться пола, к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п. Повторить 7 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, куб в правой руке.
В. – 1- сесть на пятки, за спиной передать куб в левую руку. 2- встать,
3-4- то же, в правую руку, вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые вместе, куб в правой руке.
В. – 1- приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить
куб под ногами в левую руку, 2- опустить ноги, 3-4- то же, в правую
руку, принять и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – сидя, куб зажат между ступнями, руки упор сзади.
В. – 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить.
Повторить 7 раз.
7. И.п. – стоя, куб на полу, руки на пояс.
В. – 16 подскоков вокруг куб со сменой направления, чередуя с ходьбой.
Повторить 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Дровосек».
И.п. – ноги на ширине плеч, куб в двух руках внизу.
В. – поднять руки вверх – глубокий вдох, быстро и резко опустить руки
вниз – длинный выдох, произнося «У-у-у-х-х-х».
Повторить 5 раз.

Комплекс № 2 (без предметов).

1. И.п. – о.с. руки внизу.
В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам,
5- на пояс, 6- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.
В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.
В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.
В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.
Повторить 8 раз.
5. И.п. – сидя, ноги вперед, руки упор сзади.
В. – 1-2- развести прямые ноги в стороны, оттянуть носки, пауза,
3-4- свести прямые ноги, и.п.

Повторить 7 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки за голову. «Велосипед».

В. – 1-8- подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях, пауза.

Повторить 2 раза.

7. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.

В. – 1-8- перекат с носок на пятки, пауза.

Повторить 2 раза.

8. И.п. – о.с. руки на пояс.

В. – прыжки на месте на одной ноге попеременно, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

9. Дыхательное упражнение «Морзянка».

В. – 1- глубокий вдох носом, 2- выдох, массаж крыльев носа косточками согнутых указательных пальцев.

Повторить 4 раза.

Комплекс № 3 (с гимнастическими палками).

1.И.п. – стоя, ноги врозь.

В. – 1- палку на грудь, 2- с силой вверх, 3- на грудь, 4- вниз..

Повторить 8 раз.

2.И.п. – стоя, ноги параллельно, палка на лопатках.

В. – 1-2- наклон вправо., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать.

Повторить 8 раз.

3.И.п. – ноги шире плеч, палка внизу.

В. – 1- наклон, не сгибая ноги, бесшумно положить палку, 2- прямо, руки на пояс, 3- наклон, взять палку, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

4.И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках,

В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п., голову не опускать.

Повторить 7 раз.

5.И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади.

В. – 1-4- ступнями катить палку вперед до полного выпрямления ног, 5-8- обратное движение, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

6.И.п. – сидя, ноги согнуты, палка в руках под коленями.

В. – 1-3- перекатываться на спине вперед-назад, подбородок приблизить к груди, 4- вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

7.И.п. – стоя, палка на полу сбоку.

В. – прыжки «туда-сюда» через палку в чередовании с ходьбой на месте.

Повторить по 16 прыжков 2 раза.

8.Дыхательное упражнение «Труба».

В. – дыхание правой (левой) ноздрей поочередно, закрывая согнутым указательным пальцем другую ноздрю.
Повторить по 2 раза.

Комплекс № 4 (со скакалкой).

1. И.п. – о.с. скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.
В. – 1- скакалку вверх, правую ногу назад, на носок, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – то же, скакалка, сложенная вдвое, за спиной.
В. – 1-2- наклоны в правую сторону, 3-4- то же, в левую сторону, и.п.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое перед грудью.
В. – 1- поворот направо, скакалка вертикально, 2- и.п., 3-4- то же, налево.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.
В. – 1- 4- наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться, пауза.
Повторить 3 раза.
5. И.п. - сидя, ноги согнуты, скакалка, сложенная вдвое на полу, руки упор сзади.
В. – 1- поднять над скакалкой прямую правую ногу, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках у груди.
В. – 1- согнутые в коленях ноги подтянуть к скакалке, 2- перекат со спины на правый бок, 3- обратно, на спину, 4- принять и.п. То же, на левый бок.
Повторить 4 раза.
7. И.п. – о.с. скакалка сзади, держать за концы.
В. – прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.
Повторить по 20 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Петух».
И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
В. – опустить руки вниз – глубокий вдох, хлопки руками по бедрам, медленно выдыхая и произнося по слогам «ку-ка-ре-ку».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 5 (с мешочками) и № 5а (с гантелями).

1. И.п. – о.с. мешочки (гантели) внизу.
В. – 1- мешочки (гантели) к плечам, 2- мешочки (гантели) вверх, 3- мешочки (гантели) к плечам, 4- и.п.