****

 **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
 Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физическому развитию детей среднего

дошкольного возраста(4-5лет) соотнесена с образовательной

 программой (МАДОУ «Детского сад №1 «Родничок» г..Полесска»),

 построена на основе ФОП и ФГОС ДО.

 Приказом Министерства образования и науки Российской

 Федерации от 17 октября 2013г.№1155 (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013г,

регистрационный № 30384).С изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г№31(зарегистрирован Министерством юстиции Российской федерации 13 февраля 2019 г, регистрационный № 53776) в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

 Конвенция о правах ребенка ООН,

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об Утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»(Зарегистрирован 28.12.2022№71847)

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 №72149)

 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

 Основу настоящей программы составляет содержание образовательной
 области «Физическое развитие».

**Физическое развитие включает**• приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
• способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
• формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
• становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

 **Задачи образовательной деятельности.**

**Третий год обучения Пятый год жизни Средняя группа.**

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

Формировать психо физические качества (сила,быстрота, выносливость,

гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Физическое развитие осуществляется в разных видах деятельности детей: на
занятиях, в совместной деятельности взрослого и ребенка входе познавательно-исследовательской деятельности, музыкальной и её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).
**Основными принципами в организации образовательного процесса
являются:**- взаимосвязь разных речевых задач, которая на каждом возрастном этапе
выступает в разных сочетаниях
- принцип преемственности;
- все занятия построены по тематическому принципу, т.е. упражнения и
высказывания детей начинают, продолжают и развивают одну тему.
- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого,
раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
‒ построения образовательной деятельности на основе индивидуальных
особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
‒ содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка
полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
‒ поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
‒ сотрудничества с семьёй;
‒ возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий,
требований, методов возрасту и особенностям развития);
‒ учёта этнокультурной ситуации развития детей.

**Содержание психолого-педагогической работы** ориентировано на
разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.
**Значимые характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста.**

*Третий год обучения: средний дошкольный возраст (4-5 лет).*
Дети 4–5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения,
однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.
Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно
более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую
потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому для детей 4-5 лет особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, подвижными и хороводными играми.
В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания,
одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и
используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло,
полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения
культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё
самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с
окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности.

 В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется через
внедрение парциальной программы **«Физическая культура – дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина.** Реализация программы направлена на воспитание таких физических качеств как ловкость, четкость и быстрота реакции, повышается активность у детей, развивается чувство дружбы. Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж,закаливание, физические упражнения.
**Цель программы** – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
**Задачи программы:***Оздоровительные:*• Знакомить детей с оздоровительными свойствами физических упражнений.
• Знакомить детей с гигиеническими требованиями типа «чистые руки», «чистое лицо» и др.
• Учить выполнять движения в соответствии с определённым ритмом, темпом.
• Приучать детей после занятия физической культурой делать влажное обтирание лица, рук; после подвижных игр на улице самостоятельно мыть руки, причёсываться.
*Воспитательные:*
• Побуждать детей принимать посильное участие в коллективных действиях
(физкультурные развлечения), эмоционально отзываться на яркие впечатления, радоваться.
• Способствовать проявлению активности в самостоятельной двигательной
деятельности, используя двигательные действия в совместных играх со взрослыми и сверстниками.
• Формировать у детей гуманные чувства и элементарные представления о доброте,
отзывчивости, взаимопомощи, дружелюбии, внимании к окружающим.
*Образовательные:*• Развивать самостоятельную двигательную активность.
• Приучать к правильным, более экономным формам движений.
• Развивать умение выслушивать пояснения, следить за показом и выполнять
предложенные воспитателем движения.
• Добивать определённого сходства движений детей с образцом.
В программе представлены разнообразные формы работы с детьми по
физическому воспитанию:
• физкультурные занятия;
• утренняя гимнастика;
• физкультурные минутки;
• физкультурные забавы;
• физкультурные праздники;
• самостоятельные физкультурные занятия.
Для детей каждой возрастной группы выделены различные развивающие
упражнения, которые представлены в таблицах (см. программу «Физическая культура– дошкольникам», автор Л.Д. Глазырина).

**Планируемые результаты освоения Программы**

В результате овладения программы достижения ребенка выражаются в
следующем:
• Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности
проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
• Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных
движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободноориентируется в пространстве.
• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с
различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения
хорошего результата, потребность в двигательной активности.
• Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
• Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со
сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и
соблюдает правила. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
• Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:
видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых
упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
• Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**2. Содержательный раздел**

Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется во всех видах деятельности: в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию и в интеграции со всеми образовательными областями, а также в игровой совместной и самостоятельной деятельности и в режимных моментах.
**Содержание образовательной деятельности
Двигательная деятельность***Порядковые упражнения*. Построение в колонну по одному по
росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со
сменной ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
*Обще-развивающие упражнения*. Традиционные четырех частные
обще-развивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе(медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево),повороты.
*Основные движения*. Представления о зависимости хорошего результата
в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге —активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и махи руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании—чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.
*Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа(быстрого,

умеренного, медленного).
*Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением
равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами ,соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза);челночный бег (5×3=15), ведение колонны.
*Бросание, ловля, метание*. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.
*Ползание, лазание*. Ползание разными способами; пролезание между рейками
лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.
*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги
вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево);прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (в спрыгивание на высоту 15—20 см).Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.
*Подвижные игры*: правила; функции водящего. Игры с элементами
соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.
*Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полу- ёлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение вводу с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трех колесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.
*Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения);
элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы
простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в
соответствии с характером и темпом музыки.
***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение
его элементарными нормами и правилами***Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности
их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы**

*При реализации образовательной Программы педагог:*

• продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
• определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
• соблюдает гуманистические *принципы педагогического сопровождения
развития детей,* в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
• осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на
современных педагогических позициях: « Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
• сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
• создает развивающую предметно- пространственную среду;
• наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и
взаимоотношения детей;
• сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и
развития малышей.

**Соотношение видов детской деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Непосредственно образовательнаядеятельность | Самостоятельнаядеятельность детей |
| 1.Интегрированнаядетскаядеятельность2. Игра3.Игровые упражнения4. Проблемная ситуация5.Физкультминутка | 1. Утренняя гимнастика2. Подвижная игра (в том числе на свежем воздухе)3. Физическая культура4. Физкультурные упражнения5. Гимнастика после дневного сна6. Физкультурный досуг7. Физкультурные праздники8. День здоровья | 1. Игра2. Игровое упражнение3. Подражательныедвижения4. Проблемная ситуация |

**Особенности взаимодействия педагога с родителями воспитанников**

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:*

• Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни,приоритетными задачами его физического и психического развития.
• Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения
оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
• Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к
здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного
поведения дома, на улице, на природе.
• Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.
• Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

**Особенности организации педагогической диагностики**

Педагогическая диагностика осуществлялся по критериям, разработанных на
основе программы «Детство».
Отслеживание результатов в ОО «Физическое развитие» осуществляется по
следующим параметрам - двигательная деятельность; становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.
Комплекс диагностических заданий позволяет проанализировать степень
овладения программным содержанием отдельными детьми и группой в целом.
Обследование проводится два раза в год воспитателями групп и инструктором по
физкультуре.

**Направления взаимодействия педагога с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Педагогическиймониторинг | Продолжая изучение особенностей семейного воспитания, педагогзнакомится с традициями семейного воспитания, обращает внимание наблагополучие детско-родительских отношений в разных семьях, проблемыконкретных родителей в воспитании детей, изучает удовлетворенностьродителей совместной деятельностью с педагогом.Решая эти задачи воспитатель проводит анкетирование родителей. |
| Педагогическаяподдержка | В средней группе воспитатель не только стремится установить тесныевзаимоотношения с каждым родителем, но и способствует сплочениюродительского коллектива группы - возникновению у них желания общаться,делиться проблемами, вместе с детьми проводить свободное время. Дляэтого педагог проводит:• составление рассказа на темы (родители вместе с детьми): «А у нас всемье так», «Мы умеем отдыхать», «Познакомьтесь, это я, это вся моясемья»;• оформление групповых газет, фотоальбомов: «Что же такое семья»,«Выходной, выходной мы проводим всей семьей».Педагог знакомит родителей с приемами активизации детскойлюбознательности, обогащения представлений об окружающем мире,развития речевых способностей. С этой целью он предлагает родителямигры, проблемные ситуации для детей, элементарные опыты, которые нетребуют много времени и специального оборудования.В газетах, тематических информационных бюллетенях педагог представляетинформацию, о том, что рассказать дошкольнику о своем городе, какиеисторические места Полесска можно посетить с детьми разного возраста. |
| Педагогическоеобразованиеродителей | Для удовлетворения образовательных запросов педагог использует разныеформы: семинары, творческие мастерские, психолого-педагогическиетренинги, уместно создание клубов для родителей таких как «Традициисемьи», «Узнаем наш город».Работает психологическая служба -консультационный пункт.Воспитатель обращает внимание и на особые педагогические потребностиродителей, помогает им решить проблемы воспитания |
| Совместнаядеятельностьпедагогов иродителей | В средней группе педагог стремится сделать родителей активнымиучастниками жизни детского коллектива. Способствуя развитиюдоверительных отношений между родителями и детьми, воспитательорганизует такие совместные праздники и досуги как - праздника осени,праздник Нового года, праздников для мам (Восьмого марта) и пап (23февраля), день Здоровья.Для осознания ребенком своей роли в семье воспитатель проводит игровыевстречи как:• «Посмотрите это я, это вся моя семья»• «Очень бабушку свою, маму мамину люблю»• «Папа может все, что угодно!»К концу периода среднего дошкольного детства педагог вовлекает родителейкак активных участников в педагогический процесс, создает в группеколлектив единомышленников, ориентированных на совместнуюдеятельность по развитию детей группы. |
|  |  |
|  |  |

**Учебный план**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней
группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и
непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с

регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:
• В зале - 2 раза, продолжительность 20 мин. **Всего 72 часа в год**.
• На свежем воздухе - 1 раз, продолжительность 20 мин**. Всего 36 часов в год**.
Занятия осуществляется в первую половину дня.
Мониторинг проводится два раза в год:
- 1 - 15 сентября
- 1- 15 мая

**Образовательная деятельность**

|  |
| --- |
|  Части образовательной программы |
| Обязательная часть  | Формируемая участникамиобразовательных отношений |
| 1 занятие по физкультуре в зале 36 часов1 занятие на свежем воздухе 36 часовСодержание:Программа «Детство». | 1 занятие по физкультуре в зале - 36 часовСодержание: парциальная программаГлазыриной В. Д. «Физическая культура –дошкольникам». |
|  72 часа |  36 часов |

 Итого в год: 108 часов

 **Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
|  Месяц № занятия |  Часы |
|  Сентябрь 1-2 3  4-5 6 7-8 9 10-11 12  |  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  |
|  |  |
|  Октябрь 1-2 3 4-5 6 7-8 9  10-11 12 13-14  |  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 |
|  Ноябрь 1-2  3  4-5 6 7-8 9  10-11 12 13-14 15 |  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 |
| Декабрь 1-2  3  4-5 6 7-8 9  10-11 12  |  2  на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 |
| Январь 1-2 3  4-5 6 7-8 9 |  2  на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  |
| Февраль 1-2 3  4-5 6 7-8 9 10-11 12 |  2  на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  |
| Март 1-2 3  4-5 6 7-8 9 10-11 12 |  2  на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 |
| Апрель 1-2 3  4-5 6 7-8 9 10-11 12 |  2  на свежем воздухе 1 2  на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1  |
| Май 1-2 3  4-5 6 7-8 9 10-11 12  |  2  на свежем воздухе 1 2  на свежем воздухе 1  2 на свежем воздухе 1 2 на свежем воздухе 1 |
|  Итого: |  108 часов |

**Учебно-тематический план**

**средний возраст**

***сентябрь***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Задачи | Методические рекомендации |
| 1.«Прогулка в осенний лес» | 1.Научить детей ходить по извилистой дорожке с перешагиванием;2.Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног;3.Развивать глазомер при прокатывании мяча между предме-тами;4.Развивать умение ориентироваться в пространстве. | Детям раздать листочки. ОРУ «В парке с осенними листочками». Подвижная игра «Перелёт птиц». |
| 2.«Встреча с осенью»(проводится в лесопарке). | 1.Упражнять в ходьбе «змейкой» между расставленными предметами;2.Упражнять в беге «змейкой»;3.Создавать условия для проявления выносливости при выполнении упражнений. | При ходьбе и беге особое внимание обращать на умение детей огибать стоящие предметы. |
| 3. «Экскурсия в лес на поезде». | 1.Научить ползанию на низких и средних четвереньках по прямой;2.Упражнять в беге с изменением темпа движения;3.Закрепить навыки прыжков на месте, добиваясь их ритмичности;4.Развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы. | ОРУ с листочками. Ползание на Четвереньках по прямой: на средних «как лисичка»; на низких, «как мышка»;«Перешагни через пеньки» - ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием. П/и 2Птицы и лиса».  |
| 4. «На спортивной площадке». | 1.Упражнять в беге парами в разных направлениях;2.Упражнять в беге парами по прямой;3.Учить детей самостоятельно выполнять двигательные задачи. | Во время бега приучать детей следить за положением своего тела и согласовывать свои действия с движениями партнёра, помогая прежде всего ему правильно выполнять задание. |
| 5. «Изучаем технику»(проводится на дорожках д/с). | 1.Изучить с детьми простейшие правила дорожного движения;2.Проверить умение детей кататься самостоятельно на трёхколёсном велосипеде, плавно нажимая на педали то одной, то другой ногой;3.Учить детей езде по прямой с соблюдением правил дорожного движения. | Дать детям возможность полюбоваться велосипедами издали. Тем самым подготовить эмоционально-мотивационную сферу, которая даст толчок для решения двигательной задачи. |
| 6. «Идут осенние дожди». | 1.Оздоравливать организм ребёнка с помощью имитационных движений и действий;2.Совершенствовать гигиенические навыки детей в игровой обстановке;3.Упражнять в равновесии. | Приёмы массажа, проводимые в игровой фрорме, должны выполняться детми с первых движений правильно. Массаж прежде всего должен благоприятно влиять на кровообращение, на укрепление нервной системы ребёнка. |
| 7. «Разноцветные автомобили» | 1.Учить детей легко бегать;2.Упражнять в прыжках из обруча в обруч;3.Приучать детей следить за положением своего тела при выполнении упражнений в беге и в прыжках;4.Познакомить детей с понятием «шеренга». | Построения на занятиях физической культурой обязательны для ребят в средней группе. Это организовывает их для предстоящей деятельности, дисциплинирует, развивает глазомер. |
| 8. «Дни недели». | 1.Научить детей выражать в движениях каждый день недели;2.Упражнять в подбрасывании и ловле мяча;3.Закрепить умение в подбрасывании мяча в игре «Салют». | При определении дней недели не следует торопиться ис их названием, дать детям время на обдумывание. |
| 9. «Тонкая рябина | 1.Учить детей импровизировать под мелодию песни;2.Инсенировать песню с помощью различных пластических движений;3.Вырабатывать умение двигаться легко и и свободно под мелодию песни, выполняя движения в соответствии с её содержанием. | Помогать детям самостоятельно передавать танцевальные движения. |
| 10. «На именины с Вини Пухом». | 1.Формировать навыки ходьбы с закрытыми глазами;2.Научить детей перепрыгивать через препятствие двумя ногами;3.Способствовать совершенствованию глазомера при прокатывании обруча между предметами;4.Воспитывать внимательность при выполнении заданий. | ОВД: 1.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд через 5-6 шнуров 9расст. 40-50-см друг от друга);2.Пркатывание обручей в парах между кубиками (расст. 40-50см);3.Игра «Кто ушёл?» |
| 11. «Рядом с ветром». | 1.Упражнять в беге на дистанцию 30м;2.Упражнять в равновесии при ходьбе по скамейке;3.Совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры. | В игре использовать различные предметы, помогающие совершенствованию навыков в беге. Для формирования этих умений и навыков предложить детям сильнее отталкиваться от земли, перешагивать через линии, кружочки, квадраты. |
| 12. «Хотим стать стройными». | 1.Формировать осанку в общеразвивающих упражнениях без предметов;2. Учить детей выполнять упражнения по картинке;3.Закреплять правильную осанку во время игры «Стоп». | Необходимо постоянно акцентировать внимание на сохранение правильной осанки. |
| ***Октябрь*** |
| 1. «Карусель».
 | 1.Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру;2.Научить ходить по шнуру;3.Упражнять в прыжках на одной ноге;4.Развивать ловкость, точность движений;5.Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Прокатывая обручи между предметами. | 1.ОРУ с мелкими игрушками.2.ОВД:1).Ходить по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной;2).Прыжки на одной ноге поочерёдно то на правой, то на левой и с поворотами вокруг себя);3). Прокатывание обручей в парах между кубиками.3.Игра «Карусель». |
| 2.Мы метаем, бросаем, катаем». | 1.Упражнять в катании мяча;2.Учить детей бросать мяч о землю и ловить его;3.Знакомить детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч». | При бросках мяча двумя руками обратить внимание на технику броска мяча о землю с последующей ловлей. |
| 3.«Неделька». | 1.Повторить дни недели в стихах и в движениях;2.Упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами;3.Совершенствовать у детей прыжковую выносливость. |  С помощью различных методических приёмов создать последовательность дней недели. |
| 4. «Осенние цветы». | 1.Корректировать эмоциональное поведение детей с помощью цветов;2.Формировать пластику движений на эмоциональном фоне восприятий и ощущений красоты слова, обращённого к цветку;3.Выполнять движения в соответствии с характером музыки. | Музыка, слова, легенды, стихи влияют на восприятие природы движений. Попытка передать образ цветка с помощью движений, слов и музыки уникальна по своим особенностям. Она формирует мысль. Действие, отношение, корректирует эмоциональное поведение. |
| 5. «Учимся прыгать в длину». | 1.Обучать детей взмахам рук вперёд-вверх при отталкивании во время прыжка в длину;2.Учить принимать правильное положение тела во время полёта;3.Совершенствовать технику приземления. |  *Оснащение занятия*: обручи, шнур, флажки. |
| 6. «Поиграем в упражнения». | 1.Формировать у детей правильную осанку;2.Укреплять у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины;3.Развивать умственные способности детей. | *Оснащение занятия:* короткие скакалки по количеству детей. |
| 7. «Стану ли я хорошо прыгать?». | 1.Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте;2.Упражнять в подскоках с поворотом;3.Учить детей прыгать с высоты. | *Оснащение занятия:* гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, бревно. |
| 8. «Поскачу-поскачу, через все препятствия перелечу» (на спортивной площадке). | 1.Упражнять в прыжках в длину с места;2.Познакомить детей с упражнениями – прыжки со скакалкой;3.Научить детей перепрыгивать через скакалки. | *Оснащение занятия:* флажки и короткие скакалки по количеству детей в группе. |
| 9. «Добрый доктор Айболит». | 1.Пзнакомить детей с закаливающими процедурами в осенний период;2.Формировать у детей культурно-гигиенические навыки;3.Дать установку на регулярное выполнение упражнений, способствующих профилактике простудных заболеваний. | *Оснащение занятия:* костюм доктора Айболита, вёдра с водой, полотенца по количеству детей в группе. |
| 10. «Путешествие на волшебный остров». | 1.Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу;2.Научить детей ходить по доске с мешочком на голове;3.Упражнять в выполнении прямого галопа;4.Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | *Оборудование:* дока, мешочки с песком, мячи большого диаметра, дуги.1.ОРУ «Проверка и ремонт самолёта».2.ОВД:-Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе;-Прямой галоп, руки за спину;-Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами.3.Игра «Кролики». |
| 11.«Урожай, урожай! Что хочешь – выбирай» (на площадке). | 1.Развивать у детей способности к координации движений;2.Формировать представления детей о осенних проявлениях в природе и передавать это в движении;3.Расширить конкретные представления детей об осеннем труде людей. | *Оборудование:* морковь, свекла, лук, картофель, капуста, корзина со свежими яблоками, детские корзиночки, магнитофон. |
| 12. «Осень в детском саду». | 1.Познакомить детей с общеразвивающими упражнениями нестандартного типа;2.Упражнять в бросании и ловле лёгких предметов;3.Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с кленовыми листочками на ладони вытянутой руки. | *Оборудование:* кленовые или каштановые листья (по два листа на каждого ребёнка), гимнастическая скамейка. |
|  ***ноябрь*** |  |
| 1.«Зверюшки, навострите ушки». | 1.Учить детей передавать образ животного в движении;2.Содействовать самостоятельному способу достижения цели;3.Учить детей проявлять инициативу. | *Оборудование:* картинки с изображениями зверей, животных, мягкие игрушки.Сочетать Движения ходьбы, бега, прыжков, поворотов, наклонов, приседаний со звуковыми произношениями, свойственными для того или иного животного. |
| 2.«Забавные игры сегодня нас ждут»(на площадке) | 1.Развивать у детей быстроту реакции;2.Совершенствовать освоенные навыки;3.Учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывющейся игровой ситуации. | *Оборудование:* свисток, флажок.При проведении игр учитывать уровень физической подготовки и умения детей. |
| 3.«В гостях у Айболита». | 1.Научить детей прыгать вверх из глубокого присела;2.Совершенствовать умение владеть мячом;3.Закрепить навык подлезания под препятствие;4.Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений. | *Оборудование:* мелкие игрушки по количеству детей, мячи большого диаметра, дуги.1.ОРУ «Поиграем с любимыми зверятами».2.ОВД:-Прыжки вверх из глубокого приседа;-Броски вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками;-Подлезание под дуги (2-3 шт.\_ правым и левым боком.3.П/и «Цветные автомобили». |
| 4.«Строевые упражнения». | 1.Продолджать закреплять знание понятий «колонна», «строевые упражнения»;2.Учить детей строиться самостоятельно в колонну;3.Совершенствовать строевые упражнения в играх. | *Оборудование:* флажки синего и красного цвета, свисток.Строевые упражнения проводить в игровой форме. |
| 5. «Провожаем птиц в полёт»(на стадионе). | 1.Упражнять в ходьбе с различными заданиями;2.Упражнять в беге с различными заданиями;3.Вырабатывть ловкость и быстроту реакции на изменение в окружающей обстановке. | *Оборудование:* аптечка, свисток, прутик, кусочки хлеба, немного крупы. |
| 6. «Что мы делаем». | 1.Выполнять с детьми общеразвивающие упражнения, придуманные ими;2.ознакомить детей с понятиями «утро», «день», «вечер», «ночь»;3.Учить детей передавать воображаемые действия под музыкальное сопровождение. | *Оборудование:* картинки с изображением утра, дня, вечера, ночи, магнитофон с записью любой колыбельной песни. |
| 7. «Доброе сердце». | 1.Упражнять в ползании, лазанье;2.Вырабатывать у детей осанку;3.Содействовать развитию личностных качеств детей. | *Оборудование:* живой котёнок, мягкие игрушки, картина, гимнастическая скамейка, стенка, кубы, воротца. |
| 8.«Нас зовёт футбольное поле»(на площадке). | 1.Упражнять в беге в различных направлениях;2.Упражнять в прокатывании мяча ногами между предметами и в направлении друг к другу. | *Оборудование:* большие мячи (по одному на два ребёнка), стойки.Если прокатывание мяча ногами друг другу и между предметами не получается (это трудно), предложить детям прокатывать мяч между предметами без передачи его друг другу. |
| 9.«Посмотрим, скажем и сделаем». | 1.Совершенствовать у детей основные движения руками;2.Продожать знакомить с основными движениями ногами;3.Развивать основные движения туловища. | *Оборудование:* на каждого ребёнка по два флажка. |
| 10.«Давай потанцуем». | 1.Учить детей запоминать последовательность плясовых движений;2.Изменять темп движения в соответствии с характером музыки;3.Побуждать детей импровизировать танцевальные движения. | *Оборудование:* искусственные хризантемы, по два цветочка на ребёнка.Обращать внимание на выразительность движений. |
| 11.«В городке весёлых затей»(на детской площадке). | 1.Учить детей ориентироваться на местности;2.Развивать умение быть организованными;3.Создавать условия для проявления ловкости и выносливости в играх. | *Оборудование:* аптечка, флажок.Предложить детям самим загадать загадку.  |
| 12.«Давайте придумывать». | 1.Упражнять в сохранении  равновесия при ходьбе по линии;2.Сохранять равновесие в упражнениях с мешочком на ладони вытянутой руки, на голове, на повышенной площади опоры;3.Совершенствовать в игровой форме изученные упражнения в равновесии. | *Оборудование:* мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, кубы. |
| ***декабрь*** |
| 1.«По скользким дорожкам». | 1.Познакомить детей с правилами поведения на улице в зимний период;2.Кпражнять в движениях на преодоление препятствий;3.Совершенствовать умения и навыки в упражнениях на равновесие. | *Оборудование:* гимнастическая скамейка.Ширина скамейки , по которой ходят дети 20-25 см, высота 30 см. |
| 2.«Зимовушка»(на площадке). | 1.Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия);2.Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи;3.Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий. | *Оборудование:* разноцветные ленты, три-пять обручей. |
| 3.«Не боимся высоты». | 1.Развивать у детей способность сохранять устойчивое положение тела в покое и движении;2.Воспитывать умение побороть страх перед высотой;3.Совершенствовать умение мягко приземляться в прыжках с высоты. | *Оборудование:* гимнастическая скамейка, табуреты, резиновые мячи по количеству детей, гимнастический мат.Упражнения, которые дети выполняют впервые. Целесообразно вначале выполнять в облегчённых условиях (на полу) и лишь после этого выполнять на повышенной опоре. |
| 4. «Присмотрись». | 1.Познакомить детей с ходьбой пригнувшись, крадучись на носках;2.Упражнять в беге с изменением направления движения по указанию воспитателя;3.Совершенствовать умения и навыки в ползании;4.Воспитывать умение внимательно относиться к действиям других. | *Оборудование:* стойки, стулья, искусственная ёлка, воротца.Воспитатель разговаривает с детьми, объясняет ии во время выполнения детьми движений добавляет необходимые предметы, инвентарь. Дети всё время в движении. Слова воспитателя, его рассказ, объяснения сопровождают действия детей.  |
| 5. «Снежок – мой дружок»(на детской площадке). | 1.Познакомить детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период;2.Упражнять в метании в цель снежки, сделанные самими ребятами;3.Воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам. | *Оборудование:* использовать естественные приспособления, природный материал, щит.При обучении метанию снежками особое внимание обращать на взаимоотношения детей. |
| 6.«Магазин игрушек». | 1.Формировать умение ходить в парах и быстро находить свою пару;2.Научит детей пролезать между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках;3.Развивать скоростно-силовые качества, равновесие;4.Воспитывать умение выполнять упражнение в паре. | *Оборудование:* доска, лестница.1.ОРУ «Куколки танцуют».2.ОВД:-пролезание между рейками лестницы;-Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоём при встрече и расходясь, не столкнув товарища;-Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения.3.Игра «Птички и кошка».  |
| 7.«Волшебная гостья». | 1.Упражнять в различных видах ритмичного бега и ходьбы;2.Совнршенствовать умения и навыки в лазанье и перелезании;3.Учить правилам хорошего тона. | *Оборудование:* еловые веточки. |
| 8. «На санках»(на улице). | .Научить детей катать друг друга;2.Познакомить детей с играми и игровыми упражнениями на санках. | *Оборудование:* санки.Необходимо следить, чтобы дети постоянно сменялись, катая друг друга. |
| 9.«Снежки за окном». | 1.Развивать ловкость рук, манипулируя с облегчёнными предметами;2.Формировать умения и двигательные навыки в ловле облегчённых предметов;3.Воспитвать самостоятельность в решении двигательных задач. | *Оборудование:* бумажные листочки.Упражнения с облегчёнными предметами формируют у ребёнка необходимые ощущения, способствующие формированию чувственной среды. |
| 10. «Пожарные на учении». | 1.Формировать умение бегать с преодолением препятствий;2.Научить детей прыжкам с продвижением вперёд через предметы;3.Упражнять в отбивании мяча о пол на месте;4.Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. | *Оборудование:* мячи большого диаметра, большой стул, шнуры 6-8 штук.1.ОРУ 2Пожарные на учениях».2.ОВД:-Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 6-8 линий;-Пролезание между ножками стула на низких четвереньках;-Отбивание мяча об пол на месте.3. Игра «Пожарные на учениях».  |
| 11.«Зимние ступеньки»(проводится на дорожках д/с). | 1.Учить детей ходить по ступенькам;2.Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам;3.Учить случайным падениям и быстрому подъёму. | *Оборудование:* три-четыре резиновых мяча малых размеров, кубики по количеству детей. |
| 12. «Хоровод в Новый год». | 1.Обучать детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами;2.Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд;3.Развивать координационные способности, используя нетрадиционные подходы. | *Оборудование:* искусственные ёлки (3-5 шт.), листы белой писчей бумаги по количеству детей. |
| ***январь*** |
| 1.«Зимние забавы». | 1.Формировать навык перестроения из двух колонн в две шеренги;2.Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь;3.Развивать глазомер в метании в цель;4.Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. | *Оборудование:* обручи маленького диаметра; кегли – 5-6 штук; мяч маленького диаметра по количеству детей; гимнастические лестницы.**Игры:**1.«Перебежки» - бег навстречу шеренгой. Быстро найти своё место в шеренге;2. «Зайцы и волк».3. «Сбей кеглю».4.Игра «Снежиночки- пушиночки». |
| 2.«Зимние забавы»(на площадке). | 1.Познакомить детей со спортивным инвентарём, применяемым в зимних видах спорта;2.Учить детей использоавать элементы отдельных спортивных игр в развлечениях и забавах;3.развивать самостоятельность в занятиях со спортивной направленностью. | *Оборудование:* клюшки пластмассовые и шайбы, 10 красных кружков из бумаги. |
| 3.«Зимние забавы» - занятие игра. | 1.Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперёд и в стороны;2.Упражнять детей в прыжках с высоты;3.Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его;4.Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице. | *Оборудование:* скамейки, гимнастическая стенка, мячи большого диаметра по количеству детей.**Игры:** - «Найди себе пару»;-«Лиса в курятнике»;-«Подбрось и поймай»;-«Перелёт птиц». |
| 4. «Путешествие в зоопарк». | 1.Формировать навык ходьбы с преодолением препятствий;2.Научить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой;3.Упражнять детей в перелезании через препятствие;4.Закрепить умение ходить по наклонной доске;5.Развивать имитационные способности. | *Оборудование:* модули из поролона – 4-5 шт.; кирпичики – 5-6 шт.; скамейка.1.ЛРУ «Весёлые жители зоопарка».2.ОВД:-Метание мешочков с песком в горизонтальную цель;-Перелезание через бревно боком;-ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине спуска.3.Игра «Загадай, отгадай и повтори». |
| 5.«Зимушка-зима, спортивная пора»(на площадке). | 1.Познакомить детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет;2.Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой форме. | *Оборудование:* 4 шайбы, 4 клюшки, 2 маски вратаря, снежки по количеству детей в группе. |
| 6. «А за окном то дождь, то снег». | 1.Продолджать знакомить детей с загадками на зимнюю тему;2.Знакомить с доступными элементами акробатики. | *Оборудование:* гимнастические коврики, маты, картинки с изображением варежки, белки, коньков. |
| 7.«Январь на дворе». | 1.Влспитывать у детей желание обогащать выразительность своих движений с помощью музыки;2.Учить детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений;3.Развивать у детей гибкость в упражнениях по образному представлении.. | *Оборудование:* запись П.И.Чайковского «Времена года. Январь». |
| 8.«Волшебные фанерки»(на горке). | 1.Познакомить детей с играми забавами, используя маленькие листы фанеры;2.Развивать у детей умение приспосабливать предмет под свои действия;3.Развивать координационные способности у детей. | *Оборудование:* фанерки размером 20\*30 см по количеству детей. |
| 9. «Поговорим о лыжах». | 1.Рассказать детям о лыжах;2.Показать как на лыжах ходят взрослые. | *Оборудование:* рисунки по теме занятия, бумага, карандаши, лыжи. |
| 10. «Путешествие в зоопарк». | 1.Формировать навык бега с ловлей и увёртыванием;2.Упражнять детей в прыжках вверх и касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка;3.Упражнять детей в метании в горизонтальную цель одной рукой;4.Закрепить умение пролезать через препятствие. | *Оборудование:* кирпичики – 5-6 шт.; модули – 5-6 шт.; флажок; мешочки с песком по количеству детей; обруч; «бревно» из поролона.1.ор2 «Весёлые жители зоопарка» - имитация повадок зверей.2.ОВД:-Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка;-Перелезание через бревно;-Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) одной рукой с расст. 2,5 м снизу.3.Игра «Пилоты». |
| 11. «Прощание с январём»(на площадке). | 1.Повторить отдельные движения, разученные на занятиях в январе;2.Проверить умения и навыки детей при выполнении спортивных упражнений. | *Оборудование:* санки, клюшки, разные фигурки зверей, цели для забрасывания, заготовленные снежки. |
| 12. «Есть у нас весёлый мяч». | 1.Учить бросать средний мяч об стенку одной рукой, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой в горизонтальную цель;2.Учить действовать с мячом развивая ловкость, точность движений, двигательную самостоятельность. | *Оборудование:* мячи по количеству детей, обручи, верёвка. |
| ***февраль*** |
| 1.«Здравствуй, февраль!» | 1.Познакомить детей со спортивными видами ходьбы на лыжах;2.Рассказать детям о  соревнованиях, которые проводятся в нашей и других странах;3.Опробовать отдельные элементы и виды движений. | *Оборудование:* Слайды, картины, рисунки в соответствии с темой занятия: лыжник, фигурное катание, конькобежец. |
| 2.«Снежные строители»(на территории детского сада). | 1.Вырабатывать у детей умение самостоятельно создавать условия для занятий;2.Развивать ловкость;3.Воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач. | *Оборудование:* скребочки, лопатки, мётлы, вёдра и др. |
| 3. «В гости к Красной Шапочке». | 1.Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте;2.Упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске;3.Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой;4.Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель;5.Способствовать развитию равновесия и ловкости. | *Оборудование:* искусственные цветы по 2 на каждого ребёнка; куб; «яблоко» - 1 шт.; шишки по количеству детей; корзина; дуги.1.ОРУ «Букет для бабушки».2.ОВД:-Ходьба по наклонной доске вверх-вниз (ш.15.20 см, выс.30-35см);-Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета;-Метание шишек в горизонтальную цель правой и левой рукой с расст.2-2,5 м.3.Игра «Мыши в кладовой». |
| 4. «В гости к Красной шапочке». | 1.Научить детей ползать на низких и средних четвереньках по доске;2.Развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске;3.Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх;4.Воспитывать смелость и внимательность. | *Оборудование:* искусственные цветы по 2 на каждого ребёнка; куб; мячи большого диаметра; мяч в сеточке.1.ОРУ «Букет для бабушки».2.ОВД:-Ползание на средних и низких четвереньках по доске, лежащей на полу (ш. – 15-20см);-Ходьба, бег, прыжки по наклонной доске вверх-вниз;-прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета.3.Игра «Подбрось-поймай». |
| 5. «Санки-саночки»(на площадке). | .Развивать силовые качества;2.Знакомить с игровыми упражнениями на санках;3.Совершенствовать умения и навыки при выполнении самостоятельных спортивных упражнений, игровых заданий. | *Оборудование:* санки каждой паре детей, красные, зелёные, жёлтые флажки. |
| 6.«Хорошее настроение». | 1.Снимать психологическую заторможенность детей, используя музыкально-двигательные задания;2.Добиваться соответственного и сознательного выполнения движений детьми;3.Вырабатывать у детей умения подготовиться к движению | Особое внимание детей обращать на чёткость и неторопливость исполнения поворотов. |
| 7. «Мой весёлый звонкий мяч».  | 1.Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур;2.Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленями, добиваясь пружинистых движений;3.Развивать равновесие, ловкость;4.Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. | *Оборудование:* мячи большого диаметра. Скамейка, шнур, стойки, обручи маленького размера.1.ОРУ с большими мячами.2.ОВД: -Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст.2 м;-Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей;-Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с ней, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом.3.Игра «Юла». |
| 8.«Встреча с вьюгой»(на площадке). | 1.Развивать положительное отношение к любым погодным условиям;2.Обучать детей упражнениям силового характера;3.Упражнять в метании на дальность. | *Оборудование:* скребки, детские лопатки. |
| 9.«Похлопаем, потопаем». | 1.Совершенствовать ранее разученные акробатические элементы;2.Разучивать с детьми стихотворения во время выполнения движений;3.Знакомить детей с новым комплексом упражнений в парах. | *Оборудование:* гимнастические маты. |
| 10. «Мой весёлый звонкий мяч». | 1.Научить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий;2.Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении;3.Способствовать укреплению мышц ног в прыжках;4.Воспитывать внимательность и волевое качество – выносливость. | *Оборудование:* мячи большого диаметра, шнур, стойки, скамейка.1.ОРУ с большими мячами.2.ОВД:-Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой;-Прыжки с продвижением вперёд с мячом, зажатым между коленями;-Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2м.3.Игра «Найди и промолчи». |
| 11. «Масленица»(на площадке). | 1.Познакомить детей с праздником, посвящённым проводам зимы;2.Повторить упражнения на отдельные виды основных движений;3.Учить детей внимательно относиться к окружающим. | *Оборудование:* горячий чай в термосе, блины, санки. |
| 12.«Волшебная палочка-выручалочка». | 1.Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнений с ней;2.Научить детей прыгать на одной ноге на месте;3.Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2 в движении;4.Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полёта мяча. | *Оборудование:* гимнастические палки, скамейка, мячи большого диаметра, стойки.1.ОРУ с гимнастической палкой.2.ОВД:-Ходьба поГимнастической скамейке с палкой на плечах;-Прыжки с продвижением вперёд на одной ноге расст.2-3м;-Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур.3.Игра «Пастух и стадо». |
| ***март*** |
| 1.«Волшебный прутик». | 1.Упражнять в ходьбе и беге по ограниченной площади;2.Совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в длину с места и с разбега;3.Развивать ловкость,  внимательность в игре  «Воробышки». | *Оборудование:* длинная верёвка, прутик, гимнастическая скамейка. |
| 2.«Ещё не все метели улетели»(на площадке). | 1.Обучать детей быстрой ходьбе и вырабатывать умение сохранять равновесие;2.Упражнять в прыжках вверх и устойчивому положению после приземления;3.Упражнять в метании различных предметов в цель. | *Оборудование:* прутики длиной 20-25 см, снежки. |
| 3. «Заглянула гости к нам скакалка». | 1.Учить детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом;2.Выполнять упражнения со скакалкой, используя различные нетрадиционные варианты;3.Развивать у ребят ловкость, быстроту, прыгучесть. | *Оборудование:* скакалки по количеству детей в группе, жетоны. |
| 4.«Превращение скакалочки». | 1.Продолжать показывать детям упражнения со скакалкой;2.Развивать умственные способности при решении двигательных задач;3.Учить одновременно выполнять движения со скакалками, изучать предметы и их образы. | *Оборудование:* скакалки по числу детей в группе, гимнастическая скамейка, «озеро». |
| 5.«Попробуем поймать солнечный зайчик». | 1.Совершенствовать умения и навыки в прыжках на одной, двух ногах с продвижением вперёд;2.Упражнять в беге в сочетании с прыжками;3.Учить детей изображать солнце, солнечные лучи. | *Оборудование:* три-пять скакалок, зеркальца по количеству детей в группе. |
| 6.«Играем с мячом». | 1.Упражнять детей в подбрасыва-нии и ловле мяча снизу;2.Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом;3.Развивать интуицию детей при решении поставленных двигательных задач в игровых заданиях с мячом.  | *Оборудование:* маленькие резиновые мячи и мячи среднего размера по количеству детей в группе; мячи большого размера, гимнастическая скамейка, стулья. |
|  7.«Что нам скакалочки нарисовали».  | 1.Обучать детей ходьбе по шнуру, положенному на полу;2.Упражнять в прыжках через короткую скакалку;3.Совершенствовать умение ловить мяч и бросать его друг другу. | *Оборудование:* короткие скакалки, мячи. |
| 8. «Дедушка Мазай и зайцы»(на улице). | 1.Упражнять в беге на дистанцию 200-300м;2.Воспитывать у детей внимательное отношение к  окружающей природе;3.Вырабатывать умение быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях. | *Оборудование:* большие обручи. |
| 9.«Нужный платочек». | 1.Показать детям упражнения с платочками;2.Обучать мягкому приземлению при перепрыгивании через предметы;3.Знакомить с правилами поведения в процессе игровой деятельности. | *Оборудование:* платочки по количеству детей в группе. |
| 10.«Непонятный шнур». | 1.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;2.Обучать детей прыжкам в высоту с разбега;3.Развивать ловкость в подвижных играх. | *Оборудование:* мячи среднего размера, две стойки, шнур, мешочки с песком. |
| 11.«Спешит на улицу детвора»(на площадке детского сада). | 1.Продолжать обучение детей метанию предметов в цель;2.Упражнять в перелезании через предметы;3.Воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в условиях игровых действий с применением нетрадиционных методов. | *Оборудование:* прутики по количеству детей в группе, две-три мишени, два- три кораблика из коры. |
| 12. «Автомибилис-ты». | 1.Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе;2.научить детей выполнять прыжок в высоту с места;3.Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность;4. Способствовать воспитанию выносливости в беге. | *Оборудование:* обручи маленького диаметра по количеству детей в группе; обручи большого размера; мешочки с песком; резиночка.1.ОРУ с обручами.2.ОВД:-Прыжок в высоту с места через резиночку выс. 10-15см;-Метание мешочков с песком вдаль (расст 3,5-6,6 м) правой и левой рукой – «Добрось до стены».3.Игра «Такси». |
| ***апрель*** |
| 1.«Весёлые туристы». | 1.Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4;2.Научить ходить по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук;3.Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами;4.Развивать глазомер при метании вдаль. | *Оборудование:* султанчики – по 2 на каждого ребёнка; «бревно»; резиночка, стойки; мешочки с песком; длинный шнур.1.ОРУ с султанчиками.2.ОВД:-Ходьба по наклонному бревну с движениями рук впеёд; за голову – «Идём по лесу»;-Прыжок в высоту с места через резиночку – выс.10-15см;-Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой, рас.3,5-6,6м – 2Добрось до стены».3.Игра «Не забегай в круг». |
| 2.«А на двореапрель»(на площадке). | 1.Упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях;2.Совершенствовать навыки равновесия в ходьбе на повышенной опоре;3.Развивать ловкость и быстроту в подвижной игре «Горелки». | *Оборудование:* два-три прутика. |
| 3.«Петя, Петя, петушок». | 1.Учить детей обращаться с домашней птицей;2.Совершенствовать ходьбу с высоким подниманием ног;3.Воспитывать смелость, внимательность, осторожность, аккуратность в эстафете «Донеси и не разбей». | *Оборудование:* игрушка петух, корзинка, два яйца, зерно в кулёчке, молотое печенье, гимнастическая палочка, две столовые ложки, платочки. |
| 4. «Мы сами с Петрушкой». | 1.Упражнять в ползании на четвереньках;2.Совершенствовать умения и навыки в бросании и ловле большого мяча;3.Выполнять игровые движения с элементами ползания на четвереньках, при бросании и ловле мяча. | *Оборудование:* большие мячи, кукла Петрушка. |
| 5. «Кораблики» (на улице). | 1.Упражнять в ходьбе и беге на выносливость;2.Продожать совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в высоту с разбега;3.Развивать ловкость в подвижной игре «Прутики». | *Оборудование:* кораблики по количеству детей. |
| 6. «На ракете в космос». | 1.Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и спуске вниз не переступая с реек;2.Совершенствовать навыки ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления. | *Оборудование:* гимнастическая стенка, низкое бревно, портреты космонавтов. |
| 7.«Проверить скафандр». | 1.Познакомить с одеждой космонавта, спортсмена, одеждой, которую носят дети;2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами, перешагивая через предметы, идя навстречу друг другу и расходясь;3.Познакомить детей с подвижной игрой «Гуси-лебеди». | *Оборудование:* рисунок скафандра, спортивный костюм, стулья, скамейки, набивные мячи. |
| 8. «На спортивной площадке». | 1.Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках с перестроением в пары и в колонну по одному;2.Прододжать совершенствовать навыки в метании в горизонтальную цель;3.Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по наклонной плоскости. | *Оборудование:* гимнастическая стенка, скамейки, мешочки с песком, обручи. |
| 9. «Будь сильным». | 1.Выполнять упражнения с мячами;2.Научить детей лазать по лестнице с переходом с пролёта на пролёт;3.Воспитывать скоростно-силовые качества в подвижной игре «Кто скорее по дорожке». | *Оборудование:* мячи, гимнастическая стенка, шнуры. |
| 10.«Дождик, дождик на дворе». | 1.Учить детей выполнять упражнения с обручем;2.Упражнять в ползании по гимнастической скамейке;3.Развивать быстроту, используя игры и игровые упражнения | *Оборудование:* обручи по количеству детей, две гимнастические скамейки. |
| 11. «Мы поедем утром ранним» (на площадке). | 1.Продолжать знакомить детей с упражнениями с обручем;2.Упражнять в прокатывании обруча и в пролезании в него;3.Упражнять в метании в вертикальную цель. | *Оборудование:* обручи по количеству детей, мешочки, демонстрационные картины с изображением различных архитектурных сооружений г. Калининграда. |
| 12. «Наши пальчики и ручки». | 1.Развивать ловкость;2.Учить детей реагировать на динамические изменения в музыке, переключаться от движений с малым напряжением к движениям с большим напряжением и на оборот;3.Учить детей несложным движениям под музыку. | *Оборудование:* аудиокассеты.  |
| ***май*** |
| 1. «На солнечной полянке». | 1.Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйсь!», «Смирно!»;2.Научить детей ходить по наклонному бревну со взмахами рук;3.Закрепить умение метать в горизонтальную цель. | *Оборудование:* ленточки по одной на каждого ребёнка, мешочки с песком, корзина для метания, обручи, флажок.1.ОРУ с лентами.2.ОВД:-Ходьба по наклонному бревну со взмахами ленточкой над головой;-Метание мешочков с песком в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой, рас. 2-2,5м);-Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд3.Игра «Раз, два, три, ищи». |
| 2. «И наступил месяц май» (на площадке). | 1.Показать различные упражнения с флажками;2.Учить выполнять гимнастические построения и перестроения;3.Учить игровым упражнения при игре бадминтон. | *Оборудование:* флажки по количеству детей, ракеты и воланы для игры в бадминтон. |
| 3.«Воробьи-прыгуны». | 1.Учить детей прыжкам в длину с разбега;2.Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы;3.Воспитывать ловкость и быстроту во время игры «Бездомный заяц». | *Оборудование:* маленькие барьеры, кирпичики, прутики. |
| 4. «На солнечной полянке». | 1.Формировать умение ходить спиной вперёд;2.Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине;3.Научить детей перелезать через верхнюю планку лестницы-стремянки;4.Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков. | *Оборудование:* разноцветные ленточки, «бревно», короткие скакалки на каждого ребёнка.1.ОРУ с разноцветной лентой.2.ОВД:-Перелезание через верхнюю планку  лесенки-стремянки боком и спуск с неё;-Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине;-Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд.3.Игра «Прятки». |
| 5.«Скакалочка-заставлялочка»(на дорожках детского сада). | 1.Знакомить детей с упражнениями с длинной скакалкой;2.Обучать построениям и перестроениям на дорожках;3.Развивать координацию движений в лазаньи, упражнениях с длинной скакалкой. | *Оборудование:* две длинные скакалки. |
| 6. «На месте не стоим, вращаемся и бежим». | 1.Упражнять в выполнении движений с длинной скакалкой;2.Развивать скростно-прыжковые способности в игре «Кто быстрее»;3.Упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. | *Оборудование:* длинная скакалка, обручи, прутики |
| 7.«Поиграй-ка, поиграй-ка, наш весёлый стадион». | 1.Научить детей метать в вертикальную цель;2.Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы;3.Развивать скоростные качества в беге. | *Оборудование:* мячи по количеству детей, мешочки с песком, «бревно», модули.1.ОРУ с мячами.2.ОВД:-Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1,5-2 м, высота мишени от пола 1 м;-Ходьба по горизонтальному бревну с перешагиванием через модули.3.Игра «Мы весёлые ребята». |
| 8.«И снова скакалка»( на площадке). | 1.Совершенствовать навыки пробегания под вращающейся скакалкой, закреплённой одним концом на стойке (дереве);2.Развивать у детей скоростно-прыжковые умения;-Упражнять в пробегании под вращающейся скакалкой парами, группами. | *Оборудование:* две-три длинные скаклки, две стойки. |
| 9. «Карандаш – друг наш». | 1.Познакомить детей с упражнениями с карандашом;2.Развивать ловкость. | *Оборудование:* карандаши по количеству детей в группе, необходимые листы бумаги. |
| 10. «На заливе». | 1.Подготовить детей кпредстоящим занятиям у залива, развивать их воображение;2.Развивать ловкость, гибкость в ритмических движениях;3.Совершенствовать умение останавливаться с окончанием музыкальной фразы. | *Оборудование:* изображение залива из длинных скакалок, платочки по два на каждого ребёнка. |
| 11 «На берегу залива». | 1.Совершенствовать навыки метания предметов в горизонтальную цель;2.Упражнять в ходьбе по повышенной опоре;3.Воспитывать смелость, находчивость в игре « Не в попадись». | *Оборудование:* аптечка, камешки, мешочки с песком, бревно. |
| 12.«Как мы растём». | 1.Ходить по бревну горизонтальному и наклонному;2.Упражнять в прыжках с места, перепрыгивая через предметы;3.Учить детей наблюдать за своим физическим ростом, за ростом своих сверстников, за ростом растений. | *Оборудование:* бревно, веточка, палочка, флажок, книга. |

 **3. Методическое обеспечение образовательной области
 «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Автор | Название | Издательство  |
| 1 | Грядкина Т.С. | Образовательная область«физическая культура» | «Издательство«Детство-Пресс»2012 |
| 2 | Глазырина Л.Д | Физическая культура - дошкольникам. | Программа и программные требования.ВЛАДОС, 2004 |
| 3 | Глазырина Л.Д. | Занятия по физической культуре в младшей(средней, старшей) группе дошкольногоучреждения с применением нетрадиционныхметодов обучения и воспитания | Научно-методический центручебной книги исредств обучения,2000 |
| 4 | Кудрявцев В.Т.,Егоров Б.Б. | Развивающая педагогика оздоровления | М., 2000 |
| 5 |  Муллаева Н.Б. | .Конспекты-сценарии занятий по физическойкультуре для дошкольников. | СПб.: Детство-Пресс, 2006 |
| 6 | Громова С.П. | Здоровый дошкольник | Калининград , 2012 |
| 7 | Картушина М.Ю | Зеленый огонек здоровья | СПб2.. оздоровления 6.. М.: ТЦ «Сфера»,2007 |
| 8 |  Картушина . М.Ю. | Быть здоровыми хотим : | ТЦ Сфера, 2004 |
| 9 | Картушина М.Ю.  | Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 ( 6-7) лет | М.: ТЦ Сфера, 2004 |
|  10 |  Маханева М.Д.Рунов М.А. | С физкультурой мы дружны | ТЦ Сфера, 2009 |
|  11 | Бондаренко Т.М. | Двигательная активность ребенка в детскомсаду | Мозаика Синтез,2004Практические материалыВоронеж: ИПЛакоценина Н.А., |
|  12  | Сочеванова Е.А. | Физкультурно-оздоровительная работа с детьми,Практические материалыКомплексы утренней гимнастика для детей 4-5 лет. | СПб.: Детство-Пресс, 2010 |
|  13  | Карпухина Н.А. |  Программная разработка образовательныхобластей в первой младшей группе детскогосада | Воронеж: ИП |
|  14  | Анисимова М.С.,Хабарова Т.В. | Двигательная деятельность детей младшего исреднего дошкольного возраста | «Издательство«Детство-Пресс»,2012 |

 **3. Организация предметно пространственной среды**

 Физкультурный зал располагается на первом этаже, в хорошо проветриваемом помещении общей площадью: 75,26 кв.м. Также в зале имеется бактерицидная лампа и есть график проветривания и кварцевания. Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии с сеткой занятий, а культурно - досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оснащение физкультурного зала | Спортивный инвентарь | Количество |
| Колонка1штНоутбук 1 штШведская стенка 8 штКолесо балансир 1штСкамейки гимнастические 2штБревно гимнастическое 1шт Тренажер «Райдер» 2штТренажер Силовой 2штБеговая дорожка 2штТренажер «Велосипед»2 штБаскетбольный щит 2штКанат 1шт Набор мягких модулей «Бревна»2штГимнастическая доска 1штКачели Балансир 2 штКорзины для метания 4штМаты гимнастические мягкие10штПодстилка –коврик 10 шт | Дорожка балансирОбруч 60 смОбруч 70смОбручи 80смМячи прыгуны Мяч волейбольныйМяч баскетбольныйМяч футбольный Мешочки с песком( 100,150.200г)Мешки для прыжковФлажки (красные,зеленые, синие желтые)Лента гимнастическаяТоннель для лазанияМассажные дрожкиГантели пласмассовыеКеглиПалки гимнастическиеПарашют | 2 шт15шт20шт20шт20 шт10 шт10 шт15 шт20шт4 шт25 шт20шт2шт2 шт30 шт3 набораПо 9 шт.20 шт1шт |

**Таблица показателей физической подготовленности детей средней группы**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели развития двигательных качеств | Результаты |
| М | Д |
| Бег10м | 3,3-2,4 | 3,4-2,6 |
| Прыжки в длину с места ,см | 60-90 | 55-93 |
| Метание набивного мяча(1кг),см | 117-185 | 97-178 |

Диагностика физической, подготовленности

дошкольников

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» указывается на необходимость разработки нормативов физической подготовленности различных категорий населения (статья 6, п. 6) и внедрение в учебный процесс дошкольных образовательных учреждений обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста нормативных требований (статья 6, п. 7).

Так в нормативных документах определяется отношение государства к контролю физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Дошкольное учреждение должно создать условия для эффективного развития каждого ребенка независимо от уровня двигательной подготовленности и группы здоровья. Это требует выбора оптимальных вариантов развития потенциала физической дееспособности каждого ребенка с учетом морфо-функционального статуса, физических способностей и личностных свойств. Выдвигается требование к необходимой информации об уровне его двигательных способностей и задатков с рекомендациями по выбору индивидуально адекватного пути физического развития и двигательной активности.

Данный подход предполагает проведение обследований детей с целью диагностики двигательных способностей и ориентацию каждого обследуемого на соответствующий для него двигательный режим.

В большинстве публикаций дана типовая методика тестирования, которая рассчитана для «средних условий» и направлена на решение «общих задач». Однако на практике от педагога требуется использование тестирования для решения конкретных задач. В современных условиях руководителям физического воспитания дошкольных учреждений зачастую приходится самим выбирать тесты для проведения диагностики физической подготовленности дошкольников. Успех же в этом может быть достигнут только при учете педагогом требований к подбору тестов.

В качестве необходимых условий объективизации результатов тестирования в теории и практике физического воспитания принято, что для проведения обследований методы и средства контроля должны отвечать следующим требованиям:

* соответствовать критериям стандартизации (надежность, информативность, наличие систем оценки, стандартность условий проведения);
* быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
* исключать (по возможности) влияние предыдущего двигательного опыта и морфофункциональных особенностей развития;
* быть применимыми для массовых обследований в любых условиях внешней среды и не требовать дорогостоящего инвентаря и оборудования;
* позволять количественно оценить показанный результат тестов.
* Физическая подготовленность дошкольников определяется тестами, выявляющими уровень развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков. Определяя уровень развития физических качеств, следует помнить, что чем младше дети, тем более интегрированно проявляется моторная одаренность. По мере роста и развития двигательные способности дифференцируются. У детей 4—6 лет основные компоненты структуры двигательных способностей тесно взаимосвязаны между собой, поэтому оценить каждый из них в относительно «чистом» виде практически невозможно. В этой связи тесты лишь условно характеризуют проявление быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Для определения скоростных способностей чаще всего используется тест «бег 30 м с высокого старта». Кроме данного теста используется контрольное упражнение «бег 10 метров с хода».

Уровень развития силы определяется у дошкольников при помощи ручного динамометра, а также упражнения «подъем туловища в сед из положения лежа».

Для измерения силы мышц ног и рук, как правило, в батарею тестов включают упражнения скоростно-силового характера — «прыжок в длину с места» и «бросок набивного мяча (1 кг)». Несколько реже применяется тест «прыжок в высоту с места».

Выносливость у дошкольников характеризуется результатами в длительном беге. В различных методических пособиях длина дистанции колеблется от 150 до 1000 м для старших дошкольников.

Набор тестов, определяющий уровень сформированности двигательных навыков для старших дошкольников, как правило, состоит из следующих тестов: бег 30 м; метание на дальность; прыжки в длину с разбега; лазание по гимнастической стенке. Помимо традиционного набора в различных методических пособиях предлагается использовать и другие контрольные упражнения: прыжки на скакалке, ведение мяча, лазание по канату, метание в цель. При определении уровня сформированности двигательных навыков применяется как количественная, так и качественная оценка.

В оценке физической подготовленности дошкольников особое место занимает вопрос нормативов. В большинстве программ дошкольного образования — как традиционной, так и новых — определены конкретные результаты тестов для детей каждой возрастно-половой группы. Однако, ориентируясь на норматив в оценке физической подготовленности дошкольников, необходимо учитывать, что нормативы должны:

* обновляться каждые, пять лет;
* быть региональными;
* учитывать индивидуальные особенности детей.

Поймай мяч Ребенку предлагается поймать мяч от двумя руками Фиксируется количествопойманных мячей

В протокол заносится общее количество пойманых мячей за 30 сек.

Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками. Подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь

