

СОГЛАСОВАНО
На общем родительском собрании
Протокол от 16.09. 2021 №1

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол от 30.08.2021г. №1

**Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий
по формированию навыков здорового образа жизни
в МОУ «Лицей №22»
структурном подразделении дошкольные группы «Белочка»
2021-2022 учебный год**

Несомненно, одной из актуальных тем, на сегодняшний день остаётся укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

Первостепенной задачей нашего структурного подразделения дошкольные группы «Белочка» мы считаем охрану жизни и укрепление здоровья детей, их физическое развитие и профилактику заболеваемости в процессе воспитания и обучения.

В силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья воспитанников, творческой группой педагогов в сотрудничестве с родителями разработан комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни, определены основные направления, задачи и план действий по оздоровлению детей в течение 3 лет и включает в себя следующие разделы:

- Кадровый ценз по физическому воспитанию.
- Организация рациональной двигательной активности.
- Создание развивающей предметной среды по физическому воспитанию.
- Создание комфортного режима пребывания детей в СП.
- Планирование и организация физкультурных мероприятий.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Диагностика физического развития.
- Совместная работа структурного подразделения и семьи по воспитанию здорового ребенка.
- Приложения (перспективный план работы по разделам).

Основными принципами, на которых базируется комплексная программа являются:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно- образовательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников с ОВЗ.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Профилактическое

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно – гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний профилактическими методами;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

- организация здоровьесберегающей среды;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья обучающихся;
- изучение передового педагогического по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Цель: взаимодействия образовательного учреждения и семьи в процессе формирования основ здорового образа жизни. формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье, используя эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления и профилактики заболеваемости детей с ОВЗ.

Задачи:

- Осуществить теоретический анализ различных подходов к проблеме взаимодействия с семьями воспитанников.
- Выявить педагогические условия организации процесса формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с ОВЗ.
- Разработать педагогическую модель взаимодействия детского сада и семьи по формированию основ здорового образа жизни у детей и выявление эффективности данной модели.
- Разработать методические материалы по организации взаимодействия дошкольного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников.
- Оказывать действительный контроль и методическую помощь педагогам.
- Совершенствовать формы педагогической пропаганды и санитарной просветительской работы с родителями.
- Постоянно реализовать основные задачи физического воспитания:
 - Укрепление здоровья детей, их нервной системы, зрения, слуха;
 - Формирование правильной осанки;
 - Развитие основных видов движения;
 - Стимуляция процесса роста и развития.
 - Добиваться хорошего уровня динамического и статического равновесия, координации движения, физической работоспособности.

Для решения оздоровительных задач и выполнения комплексного плана оздоровительных и профилактических мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни в СП работают специалисты: педагог – психолог, инструктор по физической культуре, учителя-логопеды.

Для осуществления реализации мероприятий комплексного плана созданы определенные условия: музыкальный и физкультурный зал, кабинет психолога, кабинеты логопедов, в группах центры здоровья с нетрадиционным физкультурным оборудованием, на участке детского сада оборудована спортивная площадка, игровой комплекс для динамических пауз, частично приобретено новое спортивное оборудование. Особое внимание уделили созданию развивающей предметной среды по физическому воспитанию, созданы условия для самостоятельной физкультурной деятельности с оборудованием, размещенным в центрах здоровья, содержащих разнообразные материалы для игр и занятий. Ребенок имеет возможность выбора деятельности и реализации индивидуальных интересов и возможностей.

Организация и расположение предметов развивающей среды в пространстве групповых помещений:

- рационально-логическое и удобное для детей;
- отвечает возрастным особенностям и потребностям детей, имеет отличительные признаки;
- наряду со стационарной и мобильной мебелью имеется полифункциональное игровое оборудование;

- физкультурное оборудование и пособия отвечают требованиям техники безопасности, принципам функционального комфорта, позволяют детям свободно перемещаться в пространстве;

- отвечает санитарно-гигиеническим нормативным требованиям;
- соответствует требованиям эстетики, привлекает внимание детей, побуждает к активному действию с ней, постоянно пополняется и обновляется.

Большое внимание уделяется взаимодействию с семьями воспитанников, ведь именно семья является эмоциональной опорой для ребенка, дает ему возможность постепенно привыкать к новым условиям.

Работа с родителями строится по нескольким направлениям:

- укрепление здоровья детей (совместно с психологической службой);
- создание единого образовательного пространства (совместно со специалистами: музыкальный руководитель, педагог - психолог, логопеды, старший воспитатель);
- защита прав ребенка, повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и оздоровления;
- организация семейного досуга.

Внедрение долгосрочного проекта «Чистые ладошки» в практику работы позволило проводить оздоровительную работу в системе и привело к следующим результатам:

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- повышение уровня адаптации к современным условиям жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- снижение уровня заболеваемости.

Оздоровительные мероприятия.

№	Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
1	Соблюдение режима дня	Старший воспитатель	
2	Ежедневное проведение утренней гимнастики во всех возрастных группах	воспитатели	
3	Систематически 2 раза в неделю проводить физкультурные занятия в зале в облегченной форме	инструктор по ФИЗО	
4	Систематически проводить физкультурное занятие на улице.	инструктор по ФИЗО	

5	Проводить спортивные и подвижные игры во время прогулок детей	педагоги инструктор по ФИЗО	
6	Проводить прогулки на свежем воздухе 2 раза в день	воспитатели всех возрастных групп	
7	Соблюдение питьевого режима, соблюдение графика сквозного проветривания и влажной уборки групп.	воспитатели всех возрастных групп младшие воспитатели	
8	Соблюдение графика кварцевания группы	младшие воспитатели	
10	Подбор мебели согласно ростовым показателям	завхоз	
11	Проведение физкультурных занятий различной формы: <ul style="list-style-type: none"> • Традиционные • Игровые • Сюжетные • Оздоровительные • Индивидуальных возможностей • Тренирующие • Недели здоровья 	педагоги инструктор по ФИЗО	
14	использование музыкотерапии (засыпание и пробуждение детей)	воспитатели всех возрастных групп	
№	Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
1	Полоскание полости рта водой комнатной температуры	воспитатели всех возрастных групп	
2	Мытье рук до локтя, лица водой комнатной температуры	воспитатели всех возрастных групп младшие воспитатели	
3	Проведение ленивой гимнастики после сна	воспитатели всех возрастных групп	
5	Ходьба по массажным коврикам, ребристым дорожкам	воспитатели всех возрастных групп	
6	Ходьба босиком по песку по траве (ЛЕТО)	воспитатели всех возрастных групп младшие воспитатели	
7	Сон с доступом свежего воздуха	воспитатели всех возрастных групп младшие воспитатели	
8	Проведение дыхательной гимнастики во всех возрастных группах	воспитатели всех возрастных групп	
10	Систематический контроль за проведением оздоровительных и закаливающих мероприятий	Старший воспитатель	

Профилактическая работа

№	Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
1	Упражнение направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия	инструктор по ФИЗО воспитатели всех возрастных групп	

4	Витаминация III блюда	Повар Члены бракеражной комиссии	
№	Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
1	Создание библиотеки по пропаганде здорового образа жизни	Старший воспитатель	
2	Консультации для родителей по оздоровлению детей дошкольного возраста	Узкие специалисты	
3	Индивидуальные беседы по физическому развитию детей	Инструктор по ФИЗО	
4			
№	Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
1	Активизировать работу санитарной тройки	Руководитель СП Завхоз Старший воспитатель	
2	Контроль за выполнением санитарных норм в соответствии с СанПиН	Руководитель СП Завхоз Старший воспитатель	
3	Проведение анализа заболеваемости детей в детском саду	Старший воспитатель	
4	Наглядно отражать данные заболеваемости и посещаемости детей	воспитатели всех возрастных групп	
6	Систематический контроль за проведением оздоровительных и закаливающих мероприятий	Руководитель СП Завхоз Старший воспитатель	
7	Контроль за организацией питания	Руководитель СП Завхоз Старший воспитатель	
8	Контроль за двигательной активностью детей во время прогулок	Старший воспитатель	

Педагогическая работа с коллективом и родителями

Мероприятия	Ответственный	Отметка о выполнении/ примечание
<p><u>Педагогический совет</u> «Физкультурно-оздоровительная работа дошкольного учреждения в контексте ФГОС ДО». Цель: Выявление результатов работы по проблеме совершенствования здоровьесберегающей среды детского сада.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста (Приложение 1)</p> <p>Перспективный план индивидуальной работы с детьми низкого уровня физического развития. (Приложение 2)</p>	<p align="center">Руководитель СП Воспитатели групп Педагог - психолог</p> <p align="center">Инструктор по ФИЗО</p>	
<p><u>Смотр – конкурсы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лучший зимний участок • Центр физического развития «Сильные, смелые, ловкие» 	<p align="center">Руководитель СП Инструктор по ФИЗО Старший воспитатель</p>	
<p><u>Открытые просмотры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Занятия по физической культуре (методы и приемы оздоровления воспитанников с ОВЗ) • Занятие по воспитанию здорового образа жизни • Цель: формирование привычек здорового образа жизни, привитие стойких культурно - гигиенических навыков 	<p align="center">Инструктор по ФИЗО Воспитатели</p>	

<p><u>Консультации на информационные стенды</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальный подход в оздоровительных мероприятиях • Специфика образовательной области "физическое развитие" для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи • Активность ребёнка - залог здоровья • Как можно защититься от гриппа и острых респираторных заболеваний у детей • Лечебно-профилактические мероприятия в осенний, зимний период • Вакцинация детей и сотрудников • Работа с детьми разных групп здоровья 	<p>Старший воспитатель Воспитатели</p>	
<p><u>Консультация инструктора по ФИЗО:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков правильной осанки (декабрь) • Закаливание организма ребенка в домашних условиях (март) • Классификация подвижных игр и ее методика (май) • Осуществление нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания в процессе занятий физическими упражнениями (январь) 	<p>Инструктор по ФИЗО Старший воспитатель</p>	
<p><u>Оперативные и педагогические совещания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Адаптация детей к условиям детского сада (сентябрь-ноябрь) • Проект «Чистые ладошки»(сентябрь-май) • Организация полноценного питания детей в детском саду (ежемесячно) 	<p>Педагог-психолог Воспитатели групп Инструктор по ФИЗО Руководитель СП</p>	
<p><u>Семинар – практикум:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Использование эффективных технологий и методик в системе оздоровления дошкольников (сентябрь) • Психологическая помощь дошкольникам с ТНР • Организация подвижных игр на прогулке 	<p>Воспитатели групп Педагог-психолог</p>	

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одной из составных характеристик физического состояния организма является его **физическая подготовленность**. Ее диагностика позволяет:

- Определить степень соответствия двигательных функций возрастным нормам, определить причины отставания или опережения в усвоении программного материала;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития **физических качеств** (сила, ловкость, быстрота, равновесие, ловкость, гибкость, координационные возможности) и степенью сформированности **двигательных навыков** (основных движений – бег, прыжки, лазание, метание). Между физическими качествами и двигательными умениями существует, тесная взаимосвязь (Г. Лескова, Н. Ноткина). Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность.

С целью оценки физической подготовленности дошкольников рекомендуется (Г. Лескова, Н. Ноткина, Г. Олонцева, М. Рунова, В. Зимонина и др.) используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для проведения. Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности ребенка, внимательно следить за внешними признаками утомления.

Оценку физической подготовленности следует проводить не менее двух раз в год (в сентябре и в мае). Первичное и повторное обследование детей должно проводиться в одинаковых условиях в течение месяца. В зависимости от двигательной функции, диагностика проводится с группой или с подгруппой детей (5-8- детей). В детском саду из числа медико-педагогического персонала создается группа, члены которой определяют между собой функции предварительной подготовки, проведения и оформления документации. Перед выполнением контрольных заданий следует проводить небольшую разминку, упражнения которой подбираются в зависимости от характера обследуемого качества.

Результаты, полученные в ходе обследования, заносятся в заранее подготовленный протокол, а также в «Индивидуальную карту физической подготовленности ребенка». Диагностируя детей, необходимо обращать внимание не только на количество детей с высоким, средним и низким уровнем развития, но и на темп прироста физических качеств, а также за счет чего он достигнут. Для оценки темпов прироста показателей физических качеств целесообразно воспользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = \frac{100 \times (V2 - V1)}{0,5 \times (V1 + V2)}$$

где W- темпы прироста показателей физических качеств, %;

V 1 – исходный уровень;

V 2 – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественно-двигательной активности.

От 10 до 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Результаты физической подготовленности ребенка (возрастной группы в целом) наряду с другими показателями (антропометрические измерения, пробы функциональных возможностей, обследование осанки и стопы, показатели двигательной активности и эмоциональной сферы детей) **обсуждается на медико – педагогическом совете дошкольного учреждения**, информация доводится до сведения родителей. На основе анализа полученных данных, дошкольным учреждением разрабатывается план-программа оптимизации (улучшения) физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.

Приведенные в данном пособии ориентировочные показатели развития основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста соответствуют исследованиям Г.Лесковой и Н.Ноткиной (Санкт-Петербург).

Индивидуальная карта физической подготовленности
(заполняется 2 раза в год: в сентябре и в мае)

Ф.И. ребенка _____
 Возраст ребенка _____
 Дата составления диагностической карты _____
 Общее состояние здоровья (заболевание в днях за год) _____
 Профили заболевания _____

Обследуемые характеристики	Количественные показатели		Качественные показатели		Оценка темпов прироста (на конец учебного года)
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	
1. Степень развития основных движений:					
1.1. Бег на 30 м.					
1.2. Прыжок в длину с разбега					
1.3. Прыжок в высоту с разбега					
1.4. Метание на дальность (правой рукой)					
1.4. Метание на дальность (левой рукой)					
1.5. Лазание по гимнастической стенке					
2. Уровень развития физических качеств					
2.1. Сила рук					
2.2. Сила ног					
2.3. Гибкость					
2.4. Выносливость					
2.5. Ловкость					
2.6. Равновесие					

2.7. Подбрасывание и ловля мяча					
2.8. Отбивание мяча от пола					
Результаты обследования в начале года (уровень физической подготовленности)					
Рекомендации МПС ДОУ:					
Результаты обследования в конце года (уровень физической подготовленности)					
Рекомендации МПС ДОУ:					

Воспитатель: _____

Инструктор по физической культуре: _____

1. Обследование основных движений

1.1. Бег на 30 метров (4-7 лет)

Оборудование и место проведения:

- физкультурный зал или спортивный участок детского сада;
- беговая дорожка шириной 2-3 м., длиной не меньше 40 м.;
- отметки стартовой и финишной линии (зрительный ориентир на финише - флажок, кубик и т.п.);
- секундомер.

Количество обследующих и их обязанности:

- *инструктор или воспитатель* проводит разминку с детьми, уточняет правила, стоит на старте с флажком;
- медсестра располагается у финишной линии с секундомером у края беговой дорожки, фиксирует секундомером время пробегания и сообщает его методисту, заполняющему протокол;
- методист наблюдает особенности бега каждого ребенка: положение головы, туловища, координацию движений, качество «полета», прямолинейность движения; вносит в протокол количественные и качественные показатели бега.

Подготовительные упражнения:

1. «Рисуем головой» И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4-5 раз).
2. «Боксеры» И.п. встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Энергично, резко выпрямлять поочередно руки вперед, слегка поворачивая и наклоняя туловище вперед (4-5 раз).
3. «Рисуем коленом» И.п. одна нога, согнутая в колено, поднята отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое движение коленом левой. Правой ноги; 4 – вернуться в и.п. (по 4-5 раз).
4. «Подскоки» И.п. стоя, подпрыгивать на месте в среднем и быстром темпе под удары бубна разными способами – на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, ноги вместе – ноги врозь, ноги скрестно – ноги врозь.

Варианты:

- а) выполнять прыжки с разными положениями рук – на поясе, в стороны, к плечам, вверх;
 б) с окончанием ударов в бубен быстро присесть на пол.

Методика обследования:

Одновременно к линии, находящейся на расстоянии 1 м. от старта подходят 2-е детей, принимают стартовую позу не заходя за линию (выставление вперед одной ноги, наклон корпуса, сгибание рук в локтях); стартер падает команду «На старт», «Внимание», поднимает вверх флажок, командует «Марш» и опускает флажок; дети бегут минуя финиш до ориентира не сбавляя скорости. Не следует торопить детей корректируя бег, не подсказывать элементы техники. Бег может быть кратко оценен «хорошо», «молодец» и т.д. Затем поочередно бегут следующие дети. Показатели в беге фиксируются с двух попыток.

Протокол обследования бега на 30 метров

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели

**Качественные показатели бега на скорость
 Средний возраст**

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

Старший возраст

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

Ориентировочные показатели бега на скорость (30 м. в мин.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий
4	Мальчик	9,4 – 8,7	9,5 – 9, 9	10,0 – 10,7
	Девочка	9,8 – 8,7	9,9-10,2	10,3 – 12,7
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
5	Мальчик	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	Девочка	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8, 5
	Девочка	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2

	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	Девочка	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

1.2. Прыжок в длину с разбега (6-7 лет)

Оборудование и место проведения:

- физкультурный зал или спортивный участок детского сада;
- прыжковая яма или мат;
- твердая опора перед прыжковой ямой;
- сантиметровая лента;
- метровая линейка.

Количество обследующих и их обязанности:

- *Воспитатель* проверяет готовность детей; проводит разминку, если в этот день не было физкультурного или музыкального занятия; устанавливает очередность между детьми; приглашает на выполнение прыжка, уточняет правила.
- *Медсестра* называет результаты прыжка методисту, разравнивает поверхность прыжковой ямы;
- *Методист* наблюдает технику выполнения прыжков и вносит в протокол количественные и качественные показатели.

Подготовительные упражнения:

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колен, с энергичным взмахом рук. (16-20 шагов).
2. Бег на месте и с ускорением по прямой дорожке.
3. И.п.: ноги на ширине ступни. Поднять руки вперед-вверх, подняться на носки (вдох), опуститься на полную стопу, согнуть колени, опустить руки вперед-назад до отказа (выдох), выпрямиться. (6-8 раз).
4. «Приседание». И.п.: руки вытянуты вперед, чуть шире плеч, ладони внутрь. Присесть, колени слегка развести, выпрямиться, развести руки в стороны, опустить (8-10 раз).
5. «Подскоки» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед (20-24 раз).

Методика обследования:

Приглашаются 1-2 ребенка, одному из них предлагается выполнить упражнение с разбегом по прямой дорожке и прыгнуть как можно дальше. Недопустима подсказка элементов техники движения. Прыгнувший ребенок сходит с места приземления и становится в конец колонны. Фиксируется место прикосновения пяток на прыжковой яме или мате. Если ребенок неправильно приземлился; обследующий приставляет линейку или планку от места приземления перпендикулярно лежащей на полу планки и определяет длину прыжка. Каждому ребенку дается подряд три попытки. В протоколе фиксируется лучший результат.

Протокол обследования прыжков в длину с разбега

Фамилия, имя ребенка, возраст	Количественные показатели (в см.)	Качественные показатели			
		И.П.	Толчок	Полет	Приземление

--	--	--	--	--	--

Качественные показатели прыжка в длину с разбега

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

Ориентировочные показатели прыжков в длину с разбега (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	Мальчик	167	125 - 140	100
	Девочка	153	115 -135	100
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	240	200 –225	180
	Девочка	220	182 -205	180
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

1.3. Прыжок в высоту с разбега (6-7 лет)

Оборудование и место проведения:

- физкультурный зал или участок;
- дорожка шириной 2,5-3 м., длиной 5-10 м. (ковровая или резиновая);
- прыжковая яма или мат;
- доска для отталкивания в прыжке;
- стойки;
- веревка длиной 5-6 м. с массой 100 гр.;
- зрительный ориентир на веревке.

Количество обследующих и их обязанности:

- *воспитатель* проводит разминку, уточняет очередность и правила;
- *медсестра* стоит в предполагаемом месте приземления ребенка с правой стороны;
- *методист* наблюдает за техникой выполнения прыжка и заполняет протокол.

Подготовительные упражнения

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колен, с энергичным взмахом рук. (16-20 шагов).

2. Бег на месте и с ускорением по прямой дорожке
3. «Махи руками». И.п.: стоя ноги расставлены, руки опущены вниз. Быстро и энергично выполнять махи руками вверх, вниз, меняя положение рук – правая рука вверху, левая внизу и наоборот – левая вверху, правая внизу.
4. «Махи ногами». И.п.: стоя боком, держась за опору; выполнять энергичные шаги ногами вперед назад правой ногой повернуться в другую сторону и выполнять махи левой ногой.
5. Приседание». И.п.: руки вытянуты вперед, чуть шире плеч, ладони внутрь. Присесть, колени слегка развести, выпрямиться, развести руки в стороны, опустить (8-10 раз).
6. «Подскоки» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед (20-24 раз).

Методика обследования:

Участвуют дети, знакомые с данным движением. Детям предлагается выполнить задание – разбежаться, сильнее оттолкнуться и прыгнуть. После того, как все дети взяли указанную высоту, веревку поднимают на 5 см. и упражнение повторяется. Если ребенок не смог преодолеть следующую высоту, то в протоколе фиксируется результат предыдущей попытки. На 3-ю и 4-ую попытки приглашаются дети, взявшие предыдущую высоту.

Протокол обследования прыжков в высоту с разбега

Фамилия, имя ребенка, возраст	Количественные показатели (в см.)	Качественные показатели			
		И.П.	Толчок	Полет	Приземление

Качественные показатели прыжка в высоту с разбега

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

Ориентировочные показатели прыжков в высоту с разбега

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	Мальчик	65	48 - 54	40
	Девочка	62	47 - 53	40
7	Мальчик	70	60 - 65	50
	Девочка	65	55 - 58	50

1.4. Метание вдаль (4-7 лет)

Место проведения и оборудование:

- физкультурный зал или спортивный участок детского сада;
- дорожка длиной 15-20 м., шириной 4-5 м., заранее размеченная на метры и через каждые 50 см. флажками или мелом;

- рулетка для определения количественного результата метания, мел;
- мешочки массой 200 гр. двух цветов (для младшей и средней группы массой 150 гр.);
- 2 коробки для мешочков.

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проверяет готовность детей, напоминает правила, устанавливает очередность;
- *медсестра* подводит итоги метания обеими руками;
- *методист* заполняет протокол.

Подготовительные упражнения:

1. «Круговые движения руками». И.п.: стоя, ноги врозь. Выполнять круговые движения руками вперед, назад;
2. «Рывки руками в стороны». И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Выполнять энергичные рывки в стороны;
3. «Повороты туловища в стороны» И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Выполнять энергичные повороты туловища, не опуская руки ниже уровня груди.

Методика обследования:

К указанной черте воспитатель приглашает 4-5 детей, уточняет очередность. Ребенку предлагается удобно встать и бросить как можно дальше мешочек поочередно правой и левой рукой. Учитывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка на землю (дальнейшее скольжение по земле не учитывается).

Протокол обследования метания вдаль

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели

Качественные показатели метания вдаль

Средний возраст

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

Старший возраст

1. И.П. а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левая – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранить равновесие.

**Ориентировочные показатели метания вдаль
(в см. - правой рукой / левой рукой)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	5,5/4,8	4,1/3,4	2,5/2,0
	Девочка	5,2-3,7	3,4/2,8	2,4/1,8
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие двум показателям	Соответствие одному показателю
5	Мальчик	7,5/4,7	5,7/4,2	3,9/3,0
	Девочка	5,9/4,5	4,4/3,5	3,5/2,5
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	9,8/5,9	7,9/5,3	4,4/3,3
	Девочка	8,3/5,7	5,4/4,7	3,3/3,0
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	13,9/10,8	10,0/6,8	6,0/5,0
	Девочка	11,8/8,0	8,3/5,6	5,5/4,6
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

1.5. Лазание по гимнастической стенке (6-7 лет)

Место проведения и оборудование:

- физкультурный зал;
- гимнастическая стенка для лазания высотой 3 м.;
- мат.

Количество обследующих и их обязанности:

- *воспитатель* проверяет готовность детей, устанавливает очередность, осуществляет страховку, напоминает правила;
- *второй обследующий* наблюдает технику лазания и вносит качественные показатели в протокол.

Подготовительные упражнения:

1. «Ноги вверх». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с гимнастической палкой на уровне. Поднять согнутую правую ногу, опустить; поднять согнутую левую ногу, опустить (6-8-раз)
2. «Присед». И.п.: стоя, держаться обеими руками за гимнастическую палку. Присесть и вернуться в И.П. (6-8 раз в спокойном темпе);
3. «Палку вверх». И.п.: сидя, гимнастическая палка сбоку в правой руке. Поднять палку вверх над головой перехватить левой рукой, опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить исходное положение (6-8 раз)

Методика обследования:

Дети приглашаются на выполнение задания согласно списку. Поочередно влезает до указанной высоты и спускается вниз. В протоколе фиксируются движение положение головы, положение рук на перекладине, расстояние между ними, хват, наличие координации движений. В протокол заносятся характерные для данного движения элементы и отмечается появление более сложных элементов.

Протокол обследования лазания по гимнастической стенке

Фамилия, имя и возраст ребенка	Скорость подъема и спуска	Качественные показатели		
		Переменный шаг	Согласованность движений рук и ног	Ритмичность

**Показатели скорости лазания разноименным способом
(в см. – подъем / спуск)**

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	Мальчик	17,7/13,0	27,8/23,8	43,2/37,6
	Девочка	12,5/12,5	27,4/24,6	39,2/41,2
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	54,0/48,0	34,8/34,6	21,6/21,6
	Девочка	51,0/54,1	33,6/35,8	18,7/24,8
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

2. Обследование физических качеств

2.1. Бросок набивного мяча (4 -7 лет)

(рекомендуется для обследования развития силы рук)

Место проведения и оборудование:

- физкультурный зал или спортивный участок детского сада;
- дорожка длиной 10 м., заранее размеченная через каждые 50 см. флажками или мелом, яркие стойки;
- рулетка для определения количественного результата метания, мел;
- набивные мячи массой 500 гр. для 4-5 лет и массой 1000 гр. для детей 6-7 лет.

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проверяет готовность детей, напоминает правила, устанавливает очередность;
- *медсестра* подводит итоги броска;
- *методист* заполняет протокол.

Подготовительные упражнения:

1. Ходьба на четвереньках;
2. «Круговые движения руками». И.п.: стоя, ноги врозь. Выполнять круговые движения руками вперед, назад;

3. «Рывки руками в стороны». И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Выполнять энергичные рывки в стороны;
4. «Повороты туловища в стороны» И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Выполнять энергичные повороты туловища, не опуская руки ниже уровня груди.

Методика обследования:

К указанной черте воспитатель приглашает 1 ребенка, которому предлагается добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. В момент броска ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед вслед за произведенным броском. Ребенок совершает три броска, лучший результат учитывается в протоколе.

Протокол броска набивного мяча двумя руками из-за головы

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Уровень

Ориентировочные показатели броска набивного мяча двумя руками из-за головы (в см.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	>	117-185	<
	Девочка		97-178	
5	Мальчик	>	187-270	<
	Девочка		138-221	
6	Мальчик	>	221-303	<
	Девочка		156-256	
7	Мальчик	>	242-360	<
	Девочка		193-311	

2.2. Прыжок в длину с места (4-7 лет)

(рекомендуется для обследования развития силы ног)

Оборудование и место проведения:

- физкультурный зал или спортивный участок детского сада;
- прыжковая яма или мат;
- твердая опора перед прыжковой ямой;
- сантиметровая лента;
- метровая линейка или планка.

Количество обследующих и их обязанности:

- *Воспитатель* проверяет готовность детей; проводит разминку, если в этот день не было физкультурного или музыкального занятия; устанавливает очередность между детьми; приглашает на выполнение прыжка, уточняет правила.
- *Медсестра* называет результаты прыжка методисту, разравнивает поверхность прыжковой ямы;
- *Методист* наблюдает технику выполнения прыжков и вносит в протокол количественные и качественные показатели.

Подготовительные упражнения:

7. Ходьба на месте с высоким подниманием колен, с энергичным взмахом рук. (16-20 шагов).
8. И.п.: ноги на ширине ступни. Поднять руки вперед-вверх, подняться на носки (вдох), опуститься на полную стопу, согнуть колени, опустить руки вперед-назад до отказа (выдох), выпрямиться. (6-8 раз).
9. «Приседание». И.п.: руки вытянуты вперед, чуть шире плеч, ладони внутрь. Присесть, колени слегка развести, выпрямиться, развести руки в стороны, опустить (8-10 раз).
10. «Подскоки» И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом, с продвижением вперед.(20-24 раз).

Методика обследования:

Приглашаются 3-4 ребенка, одному из них предлагается встать на опору носками к линии, начерченной на опоре и прыгнуть как можно дальше. Недопустима подсказка элементов техники движения. Прыгнувший ребенок сходит с места приземления и становится в конец колонны. Фиксируется место прикосновения пяток на прыжковой яме или мате. Если ребенок неправильно приземлился; обследующий приставляет линейку или планку от места приземления перпендикулярно лежащей на полу планки и определяет длину прыжка. Каждому ребенку дается подряд три попытки. В протоколе фиксируется лучший результат.

Протокол обследования прыжков в длину с места

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Качественные показатели

Качественные показатели прыжка в длину с места

Средний возраст

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

Старший возраст

5. И.п. а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
6. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вверх – вперед.
7. Полет: а) руки вперед – вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
8. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед. с перекатом с пятки на всю ступню; б) колен полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Ориентировочные показатели прыжков в длину с места

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	70 и >	58,0 – 69,5	57 и <
	Девочка	70 и >	60,0 – 69,0	59 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

5	Мальчик	92 и >	77, 1 – 91,6	76 и <
	Девочка	87 и >	76,2 и 86, 5	75 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
6	Мальчик	101 и >	86, 3 и 100,0	85 и <
	Девочка	100 и >	88,0 и 99,6	87 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям
7	Мальчик	113 и >	100 и 112,7	99 и <
	Девочка	114 и >	98 и 113,4	97 и <
	Уровень	Соответствие всем показателям	Соответствие трем показателям	Соответствие двум показателям

2.3. Тест на определение гибкости 4-6 лет)

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок

Место проведения и оборудование:

- физкультурный зал, гимнастическая скамейка;
- линейка для определения количественного результата, флажок или яркая игрушка;

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проверяет готовность детей, напоминает правила, устанавливает очередность, регистрирует уровень наклона;
- *методист* заполняет протокол.

Подготовительные упражнения:

Упражнения из разных И.П. с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами пол при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя ноги в стороны, поднять прямые ноги как можно выше из положения лежа на животе.

Методика обследования:

Поочередно каждому ребенку предлагается встать на скамейку, наклониться и, не сгибая колени достать флажок. Во время выполнения можно придерживать ребенка за колени, измеряется величина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает две попытки.

Протокол обследования гибкости

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели	Уровень

Ориентировочные показатели величины наклона стоя на гимнастической скамейке (в см.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	Мальчик	>	1-4	<
	Девочка		3-7	
5	Мальчик	>	2-7	<

	Девочка		4-8	
6	Мальчик	>	3-6	<
	Девочка		4-8	

2.4. Тест на определение выносливости (5-7 лет)

Определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата

Место проведения и оборудование:

физкультурный зал или спортивная площадка с дорожкой

- 90 м. – для детей 5 лет,
- 120 м. – для детей 6 лет,
- 150 м. и 300 м. – для детей 7 лет.

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проводит разминку, вместе с детьми бежит к линии финиша;
- *медсестра* следит за самочувствием детей;
- *методист* заполняет протокол.

Подготовительные упражнения:

Различные виды ходьбы, разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног – махи, круговые движения головы, туловища, повороты, наклоны, приседания, подскоки на месте и с продвижением вперед.

Методика обследования:

Тест проводится с подгруппой 5-7 человек, сформированной с учетом уровня двигательной активности. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «На старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит вперед колонны в среднем темпе, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Протокол обследования гибкости

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели (продолжительность бега)	Длина дистанции

Ориентировочные показатели бега на определении выносливости (в сек.)

Возраст	Длина дистанции	Продолжительность бега
5	90 м.	30,6-25,0
6	120 м.	35,7-29,2
	300 м.	107,2-84,2
7	150 м.	41,2-33,6
	300 м.	101,2-81,8

2.5. Тест на определение ловкости (4-7 лет)

Место проведения и оборудование:

физкультурный зал и беговая дорожка длиной 10 м., с расставленными по всей длине кеглями или кубиками.

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проводит разминку, инструктирует детей;
- *методист* заполняет протокол.

Подготовительные упражнения:

Различные виды ходьбы, разнообразные упражнения для мышц рук, туловища, ног – махи, круговые движения головы, туловища, повороты, наклоны, приседания, подскоки на месте и с продвижением вперед.

Методика обследования:

Ребенок по команде воспитателя бежит по 10-метровой дистанции, на которой по прямой установлены предметы (кегли или кубики) в количестве 8 штук. Ребенок пробегает между предметами змейкой. Дается 3 попытки, фиксируется лучший результат

Протокол обследования ловкости

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели (в сек.)	Длина дистанции

Ориентировочные показатели бега на 10 м. между предметами определение ловкости (в сек.)

Возраст	Пол	Количественные показатели
4	Мальчик	8,5-8,0
	Девочка	9,5-9,0
5	Мальчик	7,2-5,0
	Девочка	8,0-7,0
6	Мальчик	5,0-1,5
	Девочка	6,0-5,0

2.6. Тест на определение функции равновесия (4-7 лет)

Место проведения и оборудование:

физкультурный зал или групповая комната, секундомер, протокол.

Количество обследующих, их обязанности:

- *воспитатель* проводит разминку, инструктирует детей, проводит оценку;
- *методист* заполняет протокол.

Методика обследования:

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Оценку рекомендуется проводить в игровой форме: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п. стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Протокол обследования функции равновесия

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Количественные показатели (в сек.)	Количественные показатели (в сек.)

Ориентировочные показатели удержания на одной ноге (в сек.)

Возраст	Пол	Количественные показатели
4	Мальчик	3,3-5,1
	Девочка	5,2-8,1
5	Мальчик	7,0-1,8
	Девочка	9,4-14,2
6	Мальчик	40-60
	Девочка	50-60

2.7. Тест на оценку координации движений (5-7 лет)

Подбрасывание и ловля мяча - тест выявляет ловкость и координацию

Отбивание мяча от пола тестирует ловкость, скорость реакции, устойчивость позы

Место проведения и оборудование:

физкультурный зал, мячи диаметром 20 см., протокол.

Количество обследующих, их обязанности:

- воспитатель проводит разминку, инструктирует детей, проводит оценку;
- методист заполняет протокол.

Методика обследования:

Подбрасывание и ловля мяча - ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола - ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Протокол обследования координации движений

№	Фамилия, имя ребенка	Возраст	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	Отбивание мяча от пола (количество)

Ориентировочные обследования координации движений (количество)

Возраст	Пол	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	Отбивание мяча от пола (количество)
5	Мальчик	15-25	5-10

	Девочка	15-25	5-10
6	Мальчик	26-40	11-20
	Девочка	26-40	10-20
7	Мальчик	45-60	35-70
	Девочка	40-50	35-70

Приложение 2

Коррекционная работа с детьми низкого уровня физической подготовленности, имеющими соматическую слабость.

Актуальность проблемы

Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. В стандарте учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности)

Основные принципы дошкольного образования:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

Мир, в котором живёт современный ребёнок, по сравнению с недавним прошлым, значительно изменился. Социально-экономические проблемы жизни общества, оказывающие негативное влияние на большинство семей.

Построение образовательного процесса осуществляется на основе максимальной активизации зоны ближайшего развития ребенка. По концепции Л. С. Выготского, в зону ближайшего развития входят те психические свойства, которые еще только формируются и которые могут быть реализованы ребенком под руководством взрослого, в сотрудничестве с педагогом. Формирование у детей необходимых умений и навыков возможно благодаря показу образцов действий, который и осуществляет педагог в работе. Ребенок обучается таким же действиям в непосредственном сотрудничестве с педагогом и при его помощи. «То, что ребенок умеет делать сегодня, в сотрудничестве, он сумеет сделать завтра самостоятельно», - говорил Л. С. Выготский.

Принципы работы:

Принцип гуманизации – предполагает обращенность к личности ребёнка, обеспечении условий для обучения, воспитания и развития в соответствии с его способностями и возможностями;

Принцип научности – научность учебного материала обязывает включать в содержание строго проверенные и установленные наукой факты;

Принцип системности и доступности – предполагает использование предметно-цикловой структуры, на основе которой строится содержание. Доступность – соответствие возрасту, уровню подготовленности и познавательным возможностям;

Принцип деятельной направленности – предполагает непосредственную связь требований к знаниям и умениям с содержанием деятельности;

Принцип психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов. Анализ реальной ситуации, сложившейся в настоящее время в системе воспитания детей дошкольного возраста показал, что количество детей, имеющих низкий уровень развития физической подготовленности, неуклонно растет.

Основные направления системы физкультурно-коррекционных мероприятий в работе с детьми.

1. Знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
2. Удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
3. Осуществление коррекции имеющихся нарушений;
4. Формирование правильной осанки;
5. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
6. Развитие и тренировка всех систем организма, путем оптимальных физических нагрузок.

Цель – обеспечение коррекции недостатков в развитии детей с низким уровнем физического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении Программы.

Задачи

Коррекция двигательных нарушений, ориентировки в макро- и микро- пространстве – не только задача инструктора по физкультуре, но и результат многолетнего труда самого ребенка, его родителей и педагогов.

Задачи, ориентируемые на детей:

1. Выявить особые образовательные потребности детей с низким уровнем физического развития.
2. Осуществить индивидуально ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям этой категории с учётом их индивидуальных возможностей.
3. Обеспечить возможность освоения детьми Программы и их интеграции в образовательном учреждении.

Задачи, ориентируемые на педагогов:

1. Сориентировать коллектив ДОУ на организацию и поддержку проектной деятельности семей дошкольников.
2. Повысить профессиональную компетентность педагогов.
3. Формировать условия для эффективного развития дошкольников.

Задачи, ориентируемые на родителей:

1. Привлечь родителей к проблемам детей с низким уровнем физического развития.
2. Повысить уровень знаний родителей в вопросах физического воспитания.
3. Содействовать сотрудничеству детей и взрослых; активизировать совместную семейную детско-взрослую деятельность.

Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:

1. Выявление особых образовательных потребностей детей с проблемами в развитии

2. Осуществление индивидуальной психолого-медико-педагогической помощи детям с проблемами в развитии.
3. Освоение детьми с низким уровнем физического развития Программы и их интеграция в образовательном учреждении.

Ожидаемый результат взаимодействия с педагогами:

1. Участие педагогов в деятельности по данной проблеме.
2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов.
3. Создание условий для эффективного развития дошкольников.

Ожидаемый результат взаимодействия с родителями:

1. Участие родителей в вопросах по проблемам в развитии.
2. Использование своих знаний в разнообразной деятельности.
3. Сотрудничество детей и взрослых.
4. Совместная семейная детско-взрослая деятельность.

Характеристика детей с низкими показателями физической подготовленности

В большинстве случаев дети, имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений. В отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.). Поэтому коррекционная работа с детьми выделенных групп должна строиться с учётом индивидуальных особенностей их двигательного развития.

Этот материал может быть использован и в работе с детьми, имеющими средний уровень физической подготовленности, но наряду с совершенствованием техники основных видов движений дошкольникам можно предлагать специальные задания, направленные на развитие у них волевых и физических качеств. Так, развитию ловкости может способствовать выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах, игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой воспитания. Особое внимание следует уделять развитию всех основных видов движений. Следует чаще проводить игры, во время которых все дети выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. Для формирования необходимых навыков особо эффективными могут стать игровые конкурсы-задания: догони обруч, кто больше соберет и др.

При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности детей, тем конкретнее и полнее должна быть представлена наглядность. Так, если детям с высоким уровнем физической подготовленности для создания точных представлений о выполнении движения достаточно демонстрации его в нормальном темпе, то для детей со средним и низким уровнем физических возможностей необходим замедленный показ с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения нужно демонстрировать в

различных плоскостях, многократно повторяя их показ в процессе занятия. Замечено, что упражнение лучше усваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет ребенок. Педагог при этом разъясняет детали движения.

Осознанному выполнению детьми движения способствуют такие приёмы, как объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности. Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям,

Применение игровых приёмов также неоднозначно. С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. Некоторые дети, а чаще всего это дети с низкими показателями физической подготовленности: снижением интереса к учебной задаче при наличии трудности, неспособностью слушать указания при обращении педагога ко всем детям, неумение выделять и запоминать особенности выполнения сложных элементов техники движений - нуждаются в дополнительных приемах стимуляции их двигательной деятельности. С учетом названных признаков воспитателем осуществляется подбор приемов индивидуального воздействия на таких детей.

Таким образом, сложные задачи оздоровительной работы требуют от специалистов и воспитателей мастерства, чуткого отношения к детям, тщательного мониторинга, внедрения гибкого планирования, коррекционной работы с учетом индивидуальных особенностей и взаимодействия с родителями.

Содержание

В плане работы отражены задачи на каждый день месяца по развитию физических качеств и умений, сенсорных способностей, мелкой моторики. Содержание работы распределено на весь учебный год. Работа ведется воспитателем в центре физкультуры и здоровья в группе или во время прогулки. С ребёнком проводится 1 занятие в день, продолжительность занятия 5-10 мин.

Утренний приём, вечернее время - наиболее благоприятное время для общения воспитателя с каждым ребёнком. В эти часы успешно ведётся индивидуальная работа с детьми по различным видам деятельности.

При планировании индивидуальной работы с детьми воспитатель указывает конкретно имена тех детей, с кем будет заниматься.

Перспективный план индивидуальной работы с детьми низкого уровня физического развития.

Средняя группа

Сентябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в равновесии при ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы со свободным балансированием рук.	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами.	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Добиваться «мягких» и лёгких прыжков.	Закрепить умение прокатывать мяч в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания (и.п.: присев) с расстояния 1,5 метра и ширина ворот 40-50 см.	Упражнять в прокатывании мяча друг другу между предметами с расстояния 2 метра, между предметами 40-50 см (и.п.: сидя).
	Метание мешочков вдаль правой (левой) рукой способом сверху. Добиваться дальности полёта.	1.Упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь энергичного отталкивания и	Упражнять детей в прокатывании мяча диаметром 20 см в ворота с расстояния 1,5	Упражнять в ходьбе по возвышенной плоскости с перешагиванием через	1.Упражнять детей в ходьбе по бревну приставным шагом, добиваться сохранения равновесия

		взмаха рук. 2. Герой «взял» тяжёлый мяч и не знает, как его бросать (0,5 кг). «Помоги, объясни!».	метра, добиваясь правильной координации.	предметы, добиваясь равновесия и свободного балансирования руками.	и свободного балансирования руками. 2.Упражнять в прицеливании и прокатывании мяча, добиваясь энергичного толчка рукой.
	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Добиваться энергичного толчка и мягкого приземления.	Упражнять в метании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Добиваться дальности полёта.	Упражнять в ходьбе по буму, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансировать руками.	Упражнять в прокатывании мяча в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания	Упражнять в ходьбе в полуприседе, вытянув руки вперёд и сохраняя прямую спину
	1. Продолжать упражнять детей в прыжках на двух ногах, добиваясь энергичного отталкивания двумя ногами и мягкого приземления.	Упражнять в прыжках в длину с места. Добиваться, чтобы дети делали правильный толчок.	. Прокатывание тяжёлого мяча друг другу, добиваясь энергичного отталкивания двумя руками и прокатывания по прямой.	Упражнять в ходьбе по буму, сохраняя равновесие и балансируя руками, мягко спрыгивая.	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, добиваясь правильной ловли мяча - руки «корзиночкой».

Октябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в ходьбе «змейкой» между ориентирами, развивать ловкость.	Упражнять в прокатывании мячей друг другу из и.п. «сидя». Добиваться энергичного отталкивания, прямого направления мяча	Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками земли.	Упражнять в ходьбе приставным шагом «пятка к носку»;	Упражнять в прыжках в длину с места. Добиваться, чтобы дети делали мягкое приземление с носка
	Упражнять в ходьбе «змейкой» между ориентирами, развивать ловкость.	Упражнять в прокатывании мяча по прямой. (1,5 – 2 м. – длина дорожки).	Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом на месте (налево), обращать внимание на согнутые ноги при приземлении.	Игровое упражнение «Прокати в воротики!». Упражнять в прокатывании мяча в воротики, регулировать силу отталкивания.	Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо (налево), обращать внимание на согнутые ноги при приземлении.
	Упражнять в ходьбе разными способами по дорожке из кирпичиков (прямо; боком; по кирпичикам).	Упражнять в подскоках на двух ногах на месте с поворотом направо (налево), обращать внимание на согнутые ноги при приземлении.	Формировать умение детей точно выполнять задание в соответствии с двигательным эталоном Учить точно, выполнять задание по карточке – модели	Упражнять в метании мяча вдаль двумя руками из-за головы. Добиваться дальности полёта	Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, добиваясь энергичного отталкивания.
	Упражнять в ходьбе по буму, сохраняя равновесие. Обращать внимание на правильную осанку во время ходьбы.	Упражнять в подскоках на двух ногах с поворотом кругом. Добиваться лёгкости прыжков.	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча вверх двумя руками. Обращать внимание на ловлю мяча кистями рук, не прижимая к себе.	Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Добиваться выполнения правил: «Не пропускать перекладин!»; «Спускаться до последней!»; «Не спрыгивать!».	Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, добиваясь энергичного отталкивания.

Ноябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в перешагивании через предметы (расстояние между предметами 40 см), добиваться широкого шага.	Упражнять в беге «змейкой», добиваться быстрых, ловких поворотов. Игровое задание «Пробеги ловко!».	Упражнять в подпрыгивании с целью достать предмет. Игровое упражнение «Достань листочек!».	Упражнять в беге с высоким подниманием колен. Игровое задание «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Добиваться умения держать спину прямо.	«Пройди – не упади!». Добиваться сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площадке (шириной 15 см, длиной 2.5 метра).
	Упражнение «Сбей кеглю!». Добиваться прокатывания мяча по прямой.	«Поймай снежинку!». Добиваться энергичного отталкивания и высокого подпрыгивания.	Упражнять в ходьбе по возвышенной площади с предметом в руке. Добиваться сохранения равновесия и правильной осанки.	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Кто вперед до флажка?» (L=2-3 метра). Развивать выносливость, ловкость.	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча кистями рук после отскока об пол. Сравнить с подбрасыванием тяжелого мяча.
	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади с мешочком на голове. Закрепить умение держать спину и голову прямо.	«Найди пару!». Упражнять в беге в рассыпную и нахождении своей пары.	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через линии (косички). Добиваться энергичного отталкивания и мягкого приземления.	Упражнять в подлезании под шнур (h=50см). Добиваться хорошей группировки и не касаясь руками земли.	Метание мяча двумя руками из-за головы. Лазание по гимнастической лесенке.
	Упражнять в ходьбе по ограниченной и возвышенной площади (h=30 см, ширина=20см). Учить держать корпус прямо, не опуская головы	Совершенствовать навык равновесия в ходьбе по возвышенной площади с дополнительными заданиями.	Упражнять в спрыгивании с бума, добиваться приземления на мягкие, согнутые ноги.	Ходьбе по буму, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансировать руками. Строевые упражнения	Упражнять в ползании на четвереньках по наклонной доске, по гимнастической лесенке.
Декабрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади с перешагивание через предметы (снежки, сосульки).	Упражнять в спрыгивании с бума в обозначенное место (h = 25 см).	«Мяч лови, и мяч бросай, свое имя – называй!». Цель: упражнять в перебрасывание мячей в парах, добиваться выполнения действий и проговаривания своего имени одновременно.	Упражнять в метании в даль правой (левой) рукой от плеча. Обратить внимание на исходное положение и на бросок вперед- вверх	Упражнять в умении, управлять санками с опорой на них сзади, объезжая 2 – 3 предмете
	Упражнять в умении выполнять боковой ступающий шаг. Игровое упражнение «Лесенка».	Упражнять в прыжках на двух ногах через дорожку вперед – назад. Ширина дорожки 10 см.	Упражнять в кружении в правую (левую) сторону, останавливаясь на одной ноге, сохраняя равновесие.	Учить ориентироваться от себя справа (слева), развивать ловкость внимание, умение словесно обозначать действие	Закрепить умение передвигаться на лыжах скользящим шагом, различать темп движения (быстро - медленно)
Упражнять в сохранении равновесия в упражнениях.	Упражнять в подпрыгивании на месте «Достань сосульку».	Упражнять в метании в цель.	Ползание по скамейке на четвереньках, подлезая под	Упражнять детей в скольжении по ледяным дорожкам (разбег,	

				дугу.	скольжение), длина дорожки от 3 до 5 м, ширина 40 см.
	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание по гимнастической стенке с переходом.	Запрыгивание на предмет и спрыгивание	Упражнять ведение мяча правой, левой рукой на месте.	Подлезание без опоры левым, правым боком, спиной вперед.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом
Январь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнение в кружении парами, держась за руки. Игровое упражнение «Кружись, но не падай!»	Закрепить навык спрыгивания с высоты на мягкие согнутые ноги.	Упражнять в метание в горизонтальную цель способом одной рукой снизу.	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в скольжении по ледяным дорожкам (разбег, скольжение на двух ногах). Длина дорожки 5 м, ширина 40 см.
	Упражняться в ходьбе по скамейке, раскладывая и собирая мешочки.	Упражнять в метании в горизонтальную цель, способом двумя руками снизу. (d мяча = 25 см с расстояния 2 м)	Упражнять в отбивании мяча правой (левой) рукой об пол.	Упражнять в прыжках в длину с места. игровое упражнение «Выбери сам!» (расстояние: $l_1 = 40$ см $l_2 = 60$ см $l_3 = 90$ см)	Упражнять в ходьбе на лыжах легкими широкими шагами, в повороте, с переступанием.
	Упражняться в отбивании мяча правой (левой) рукой об пол.	Продолжать упражнять в метании в горизонтальную цель правой (левой) рукой снизу. Игровое упражнение «Забрось снежок в круг!».	Продолжать упражнение детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед до 5 м, добиваемся от детей дальности прыжка.	Упражнять в метании в горизонтальную цель способом двумя руками снизу (d мяча = 25 см с расстояния 2 м) «Попади в обруч!».	Продолжать упражняться в катании на санках друг друга между ориентирами, не задевая их.
	Упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной плоскости, добиваясь равновесия	Упражнять в прокатывании тяжелого мяча, добиваясь попадания в цель.	Упражняться в подлезании под шнур правым левым боком, добиваясь правильного, последовательного выполнения движения.	Упражнять в бросании и ловле мяча двумя руками, добиваясь правильного хвата кистями рук	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Добиваться вращения скакалки кистями рук.
Февраль	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	«Будь первым!». совершенствовать бег в разных направлениях.	Упражнять в метании в горизонтальную цель правой (левой) рукой разных способов метания. Выбери карточку с тем способом метания, который у тебя получится лучше!	Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы.	Упражнять разными способами перебрасывания мяча в парах.	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом и в поворотах на месте переступанием.
	Упражнение в равновесии при ходьбе по мягкому буму. Добиваться правильного	Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед (до 5 м), добиваться от детей дальности	Упражнять в метании мяча вдаль двумя руками из-за головы в положении «сидя».	Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующим шагом.	Упражнять в передвижении с опорой на санках, объезжая 2 – 3 предмета.

	положения тела и умения балансировать руками (высота 40 см)	прыжка. игровое упражнение «Чем меньше, тем лучше!».			
	Игровое задание «Кто больше соберет мячей?» Развивать быстроту движения, ориентировку в пространстве и зрительное восприятие.	Упражнение в выпрыгивании на высоту. Добиваться энергичного отталкивания и взмаха рук.	Упражнение в кружении парами, держась за руки. Игровое упражнение «Кружись – не падай!» (по 3 раза в каждую сторону).	Упражнение в метании в горизонтальную цель правой (левой) рукой способом снизу. Добиваться прицеливания и силы броска.	Упражнять детей в скольжении по ледяным дорожкам (разбег и скольжение на двух ногах). Длина = 5 м, ширина = 40 см. Упражнение детей в скольжении по дорожке, стоя и присев.
	Упражняться в подлезании под шнур правым левым боком, добиваясь правильного, последовательного выполнения движения.	«Попрыгунчики» между ориентирами прыжки на двух ногах. Развивать ловкость, быстроту движения.	Упражнение в метании в даль правой (левой) рукой. Добиваться энергичного броска вперед- вверх.	Упражнять в метании мячей в горизонтальную цель (d = 2 м), добиваться прицеливания.	Упражнять в скольжении на одной лыже более длительное время «От флажка до флажка» (ℓ = 1 м). Переносить тяжесть тела на скользящую ногу.
Март	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в беге враспынную с остановкой на сигнал, сохранять равновесие при останове.	«Целься вернее!» (4 раза каждой рукой) цель: добиться попадания в вертикальную цель с расстояния 2 м. выбрать самого меткого стрелка.	Упражнение в прыжках на одной ноге правой (левой) с продвижением вперед.	Упражнение в перелезании через препятствие правым (левым) левым боком	«Забей льдинку!». Цель: упражнять в забивании льдинки в ворота с расстояния 2 м (по 4 раза.)
	Упражнять прокатывать обруч друг другу. Что будет, если не прицеливаться, оттолкнуть обруч не сильно?	Упражнять в метании правой (левой) рукой. Обратит внимание на прицеливание, замах, бросок.	Упражнение в выпрыгивании на высоту. Добиваться энергичного отталкивания и взмаха рук.	Упражнять в прыжках в длину с места. Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?». Развивать силу толчка и мягкое приземление	Упражнять в ходьбе на лыжах (расстояние 30 м), по желание детей выбрать способ передвижения – скользящий или ступающий шаг
	Упражнять в беге враспынную с остановкой на сигнал, сохранять равновесие при останове.	Упражнение в метании в вертикальную цель «Сбей сосульку!» (4 раза с расстояния 2 м – 2,5 м). Добиваться прицеливания способом сверху.	Прыжки на одной ноге правой (левой) с продвижением вперед на 4 м.	Упражнять в кружении с закрытыми глазами с приседанием на сигнал. Игровое задание «Кружись, не зевай!». Развивать быструю реакцию на сигнал.	Упражнять в скатывании с горки. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик!»
	Упражнять детей в умении забегать на горку и сбегать с нее (3 раза). Развивать смелость, равновесие.	Упражнять в прыжках на одной ноге правой (левой) с продвижением вперед. Расстояние 3 м. добиваться легких прыжков.	Упражнять детей в умении вращать скакалку поворотом кисти с переступанием через нее	Упражнение в метании в даль правой (левой) рукой. Добиваться энергичного броска вперед- вверх.	Упражнение в ведении шайбы клюшкой разными способами
Апрель	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнение в равновесии при	Упражняться в ходьбе парами	Упражнять в прыжках через	Упражнять в метании вдаль	Упражнять в лазании по

ходьбе по узкой стороне скамейки. Добиваться правильного положения тела и умения балансировать руками (высота 40 см)	на расстоянии 15 м, соблюдать дистанцию, не держатся парами.	короткую скакалку – перекинуть скакалку вперед и перепрыгнуть через нее на двух ногах.	от плеча правой (левой) рукой. Добиваться дальности броска.	гимнастической стенке чередующим шагом.
Упражнять в равновесии на месте в исходном положении «Ласточка» (удерживать равновесие под счет до 5).	Упражнять в прыжках в длину с места, добиваясь взмаха руки и мягкого приземления.	Упражнять в кружении парами.	«Покажи Мишке любимые движения» закрепить умение показывать знакомые движения. Развивать двигательный опыт детей.	Упражняться в подлезании под шнур правым левым боком, добиваясь правильного, последовательного выполнения движения.
Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади, добиваясь умения расходиться вдвоем на ней.	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, добиваясь силы толчка (5 раз).	Упражнять в метании мячей в горизонтальную цель (d = 2 м), добиваясь прицеливания.	Упражнять в прокатывании тяжелого мяча, добиваясь попадания в цель.	Упражнять в катании меча палочкой и в беге за ними.
Упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной плоскости, добиваясь равновесия	Упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед (длина – до 3 м). Добиваться сильного толчка.	Упражнять в бросании и ловле мяча двумя руками, добиваясь правильного хвата кистями рук	Упражнять в равновесии, в ходьбе по бревну с разными заданиями для рук.	Упражнять в ходьбе в полуприсяде; с перешагиванием через предметы. Добиваться правильной осанки.

Май	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в равновесии, в ходьбе по бревну с разными заданиями для рук.	Упражнять в метании тяжелого мяча вдаль двумя руками из-за головы. Добиваться броска вперед- вверх (вес = 0,5 кг).	Упражнять детей в бросании и ловле мячей в парах способом «от груди», расстояние – 2 м.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Добиваться вращения скакалки кистями рук.	Закрепить навык прокатывания мяча диаметром 20 см в ворота с расстояния 1,5 метра, добиваясь правильной координации.
	Упражнять в ходьбе в полуприсяде; с перешагиванием через предметы. Добиваться правильной осанки.	Упражнять в прыжках в длину с места. Игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Добиваться энергичного толчка и дальности полета.	Упражнять в метании вдаль правой – левой рукой из-за спины через плечо. Добиваться дальности полета.	Закрепить навык равновесия в ходьбе по бревну приставным шагом, добиваясь сохранения равновесия и свободного балансирования руками.	Закрепить навык энергичного толчка и мягкого приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
	Упражнять в кружении, стоя на месте, вправо - влево, сохраняя равновесие.	Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед по узкой дорожке (l = 1,5 м; шир = 25 см).	Закрепить метание горизонтальную цель способом снизу. Обращать внимание на исходное положение и прицеливание	Игровое упражнение «Подними листочки». При наклоне не сгибать колени.	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, добиваясь правильной ловли мяча - руки «корзиночкой».
	Закрепить навык ходьбы по возвышенной плоскости с перешагиванием через предметы, добиваясь равновесия и свободного	Ходьбе по буму, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансировать руками.	Прокатывание мяча в воротца двумя руками, добиваясь прицеливания.	Закрепить навык прыжка в длину с места.	Закрепить умение в ходьбе по буму сохранять устойчивое равновесие

балансирования руками.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми низкого уровня физического развития.
Старший дошкольный возраст.**

Сентябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в прыжках через дорожки (ш. 20-25 см) с поворотом на 90, 180 градусов (10-12 раз). Добиваться энергичного толчка.	Упражнять в отбивании мяча на месте одной рукой (правой или левой). Добиваться движения кисти и предплечья.	Метание мешочка вдаль правой (левой) рукой. Добиваться броска вперёд-вверх	Перешагивать через длинную скакалку, подвешенную на h=3-5 см от земли – с места, с разбега, прыгать с одной ноги на другую.	Упражнять в прыжках через 5 линий (расстояние 20 см), соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть.
	Учить пробегать через вращающуюся скакалку (когда она над головой ребёнка). Вбегание выполнять на сигнал или под счёт до трёх или двух.	Упражнять в отбивании мяча на месте правой (левой) рукой. Добиваться отталкивания мяча кончиками пальцев, которые слегка согнуты и разъединены.	Упражнять в перепрыгивании через 2 линии (расстояние 50 см), добиваться энергичного толчка и взмаха рук.	Метание вдаль правой (левой) рукой, добиваться правильного исходного положения, элемента замаха и броска.	Упражнять детей в сбивании кеглей малым мячом. Кегли расставлены в ряд (25-30 см), расстояние 2,5 м. Изменять расстояние в зависимости от навыков детей
	1. Упражнять в отбивании мяча правой (левой) рукой. Добиваться мягких плавных движений, равномерных толчков. 2. Прокатывать мяч друг другу (разных по размеру) мячей по дорожкам разной ширины (15, 25 см). Развивать умение придавать точное направление, отталкивая равномерно правой и левой рукой.	Упражнять в метании в вертикальную цель способом «из – за спины через плечо» с расстояния 2 метра. Добиваться правильного исходного положения, прицеливания.	1. Учить детей прыгать через длинную скакалку на двух ногах из положения стоя впереди скакалки. 2. Упражнять в перебрасывании мяча в парах по дугообразной траектории с расстояния 3 метра. Добиваться правильного хвата при приёме мяча	Упражнять в метании вдаль способом «из – за головы двумя руками» тяжелого мяча 1 кг.	Упражнять в прыжках в высоту с разбега способом «согнув ноги». Вначале h=20см, затем резинка поднимается до 30-40 см. Добиваться энергичного толчка и мягкого приземления.
	Упражнять в отбивании мяча с продвижением вперёд. Добиваться отталкивания мяча несколько сбоку от себя, вести в прямом направлении.	Совершенствовать лазание по гимнастической лесенке добиваясь прекрасной координации рук и ног.	1. Упражнять в прыжках через длинную скакалку из положения стоя перед ней, боком. Добиваться меньшего сгибания ног в коленях и мягкого приземления. 2. Перекатывать мяч друг другу правой, левой ногой (по 10-15 раз), соизмерять силу отталкивания мяча с расстоянием (дети стоят парами – расстояние 2 м).	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку или шнур, натянутый выше головы ребёнка (произвольным способом). Отработать бросок вперёд – вверх.	1. Упражнять в равновесии, выполняя ходьбу по буму, перешагивая через кубы (h = 10 см). 2. Броски мяча в баскетбольную корзину. Развивать меткость, точность движений.
Октябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять детей в выполнении	Упражнять детей в сбивании	Упражнять детей в	Упражнения детей в	Упражнять детей в умении

	прыжка с хода. И/у «Перепрыгни через ручеек» (50 см)	кеглей малым мячом (кегли расставить в ряд 25 – 30 см расстояние 2,5 м).	прокатывании обруча в прямом направлении закрепить приемы захвата обруча. Указательный палец внизу на ободке, обруч удерживать соседними пальцами.	принятии правильного исходного положения при метании мелких предметов. «Забросить шишку в лунку» (2 м).	сохранять равновесие при ходьбе по бревну прямо и боком.
	Упражнять детей в прокатывании мяча палочкой правой (левой) рукой. Добиваться легкого подталкивания сзади и прямого направления. – Это движение вам может пригодиться в игре «Хоккей на траве».	Пролезание в вертикально поставленные обручи разного диаметра (d= 60 см d= 100 см). Изменять положение туловища в зависимости от диаметра обруча.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «из кружка в кружок». Добиваться энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги.	Упражнения со скакалками. Учить перебрасывать скакалку вперед и перепрыгивать через нее на двух ногах.	1.Упражнять в прыжках с поворотом на 90° 180°. обратить внимание на энергичное отталкивание и сохранение равновесие. 2. Игровое упражнение «Вертушка». Цель: развивать координацию движений, ловкость и пластику. Упражнять в умении, вращать обруч на талии
	Упражнять в прыжках на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Обратить внимание на энергичное отталкивание и сохранение равновесия	Продолжать учить прыгать со скакалкой, одновременно перебрасывая скакалку вперед и совершая прыжок.	Совершенствовать лазание по гимнастической лесенке добываясь прекрасной координации рук и ног.	Метание вдаль правой (левой) рукой, добиваться правильного исходного положения, элемента замаха и броска.	Упражнять в отбивании мяча с продвижением вперед.
	Упражнять в прокатывании тяжелого мяча разными способами из разных исходных положений.	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по ограниченной возвышенной площади.	Упражнять в прыжках через скакалку, стараясь равномерно вращать ее.	Пролезание в вертикально поставленные обручи разного диаметра (d= 60 см d= 100 см). Изменять положение туловища в зависимости от диаметра обруча.	Упражнять в перебрасывании мяча в парах по дугообразной траектории с расстояния 3 метра. Добиваться правильного хвата при приеме мяча

Ноябрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в переходе с одного пролета гимнастической лесенки на другой. Обратить внимание на приставной шаг и перехват руками.	Упражнять в прыжках с разбега вверх с целью достать предмет. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик!». Обратить внимание на энергичное отталкивание.	Упражнять в пролезании в обруч способом «сверху вниз» и «снизу вверх». Обратить внимание на ловкость и быстроту движения	Упражнять в прыжках, с продвижением вперед правой (левой) ногой, по прямой, по кругу	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади с расхождением в середине в разные стороны (одновременно упражнять 2 ребенка).
	Упражнять в пролезании в обруч (d 60–70см) правым, левым боком, прямо –указание о быстроте и качестве.	Упражнять в метании правой (левой) руки обратить внимание на правильное исходное положение и	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед, перепрыгивая мелкие предметы (кубики, мешочки – 6 шт.,	Упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед (4 м). Добиваться дальности прыжков за счет	Упражнять детей в имитации лыжного шага. Обратить внимание на позу (слегка наклонить туловище, согнуть

		направление броска.	расстояние 20 см). Указание о положении ног, о высоте прыжка.	глубокого приседания и энергичного взмаха рук.	колени скользят ноги, перенести вес туловища на нее).
	Упражнять в ходьбе по буму с перешагиванием через предметы. Добиваться равновесия и сохранения правильной осанки.	Добиваться мягкого приземления в прыгивании с высоты с поворотом на 90°.	Упражнять в равновесии на возвышенности с дополнительными заданиями для рук и прыгивание (прямо, справа, слева).	Упражнять в метании в вертикальную цель способом «из-за плеча», добиваться прицеливания, энергичного броска, попадания в цель (с расстояния 2 м).	Добиваться энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед, правым (левым) боком.
	Упражнять в перебрасывании мяча в парах (с расстояния 2 м) разными способами: от груди, снизу двумя руками. Добиваться правильного броска и приема мяча.	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Добиваться правильного вращения скакалки.	Упражнять в метании в горизонтальную цель, способом снизу двумя руками с расстояния 2-2,5 м. Добиваться прицеливания и попадания в цель.	Упражнять в пробегании под вертящуюся скакалку по сигналу. Добиваться правильного и точного пробегания.	Упражнять в перепрыгивании через «ручеек» ш. – 30-40 см. Закрепить навык энергичного отталкивания и взмаха рук.

Декабрь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	1. Упражнения с элементами игры в хоккей: Учить правильно держать клюшку и с определенной силой ударять по шайбе. 2. Упражнять в прыгивании на возвышение, двумя ногами	Упражнять детей в сбивании кеглей малым мячом (кегли расставить в ряд 25 – 30 см расстояние 2,5 м).	Упражнять детей в прокатывании обруча в прямом направлении закрепить приемы захвата обруча. Указательный палец внизу на ободке, обруч удерживать соседними пальцами.	Упражнения детей в принятии правильного исходного положения при метании мелких предметов. «Забросить шишку в лунку»	1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по бревну прямо и боком. 2. Познакомить детей с приемом быстрого перелезания через бревно (h = 70 см), махом ногой с опорой руками
	Учить детей вращать скакалку сбоку правой (левой) рукой.	1. Учить плавно вести шайбу, не отрывая от неё клюшку.	1. Закрепить навыки ступающего и скользящего шага; 2. Упражнять в прыгивании на возвышенность (h = 20 см) и прыгивании с нее в обозначенное место.	Метание снежков в горизонтальную цель правой (левой) рукой с расстояния 3-4 м.	1. Закрепить стойку хоккеиста, навык передачи шайбы в парах (расстояние- 2,5 м). И/ упражнение «Попади в цель»: научить детей определять момент для выполнения метания в движущуюся цель.
	1. Совершенствовать в ведении шайбы по прямой. 2. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед до 5 м. добиваться от детей дальности прыжка. Игра «Чем меньше, тем лучше».	1. Упражнять в ходьбе на лыжах боковым шагом. Игра «Лесенка». Повторить повороты, при которых требуется переступить вокруг носков и задников ног. 2. Игровое упражнение «Пройди по следу». Упражнять детей в умении регулировать ширину шага в зависимости от расстояния	1. Упражнять в прыжках через предметы правым (левым) боком. 2. При скольжении по ледяным дорожкам приучать детей скользить на полусогнутых ногах в группировке.	Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку», используя подпрыгивание на одной ноге. Упражнять в мягком выполнении прыжков.	1. Рассмотреть пиктограмму прыжка в высоту с разбега. Обратит внимание на технику выполнения. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега

		препятствия. Развивать функцию равновесия.			
	Развивать у детей умение ходить и бегать по наклонной поверхности, сохраняя равновесие.	Упражнять в прыгании с h=30 см, с поворотом на 90°.	Упражнять в ходьбе на лыжах легким и широким шагом, выполнять повороты переступанием	Упражнять в прыжках на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Обратите внимание на энергичное отталкивание и сохранение равновесия	Метание снежков в вертикальную цель правой (левой) рукой с расстояния 3-4 м.

Январь	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	1.Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед через кубики (5-6 штук), добиваться энергичного толчка	Упражнять в ходьбе по буму с разными заданиями для рук. Добиваться сохранения равновесия, правильной осанки	Упражнять в прыжках на двух ногах через линии правым, левым боком (5-6 линий) Добиваться энергичного толчка и быстрого поворота	1.Учить вести шайбу частыми толчками вперед - вправо, вперед – влево между ориентирами 2. Упражнять в беге длинным и коротким скользящим шагом	Упражнять в ведении шайбы с постепенным увеличением скорости передвижения.
	Упражнять детей в скатывании с горы на ногах, присев, стоя;	Упражнения на релаксацию. Закрепить умение расслаблять мышцы.	Упражнять в попадании в подвижную мишень (щит, корзина, обруч);	Упражнения «Ласточка», «Цапля», «Пистолетик», добиваться равновесия	Упражнять в скольжении по ледяным дорожкам, во время скольжения присесть, выпрямиться;
	Контроль за осанкой у стены «Проверь свою осанку» (5 точек). Ходьба с хлопками под заданный счет, сначала дети выслушивают счет воспитателя, а затем выполняют упражнение	Упражнять детей в броске шайбы с места в цель (расстояние 2-3 м);	Упражнять в беге большой восьмеркой. Закрепить навык построения в шеренгу, в колонну	Упражнять в прыжках в высоту с разбега способом «согнув ноги». Вначале h-20см, затем резинка поднимается до 30-40 см. Добиваться энергичного толчка и мягкого приземления.	Упражнять в спуске на лыжах с пологого склона и подъему «лесенкой»
	Рассмотреть пиктограмму метания в вертикальную цель (отметить все фазы метания, имитация движения всех фаз).	«Помоги своей осанке сам»: лечебные упражнения для осанки (подобрать карточки и выполнить их).	Упражнять в прыжках в длину с разбега (4-5 м), энергично отталкиваться от черты (или доски) одной ногой.	Лазание по гимнастической стенке, с переходом разноименным и одноименным способом	Упражнять в спуске на санках с горы с целью достать рукой, подвешенный предмет (колокольчик, лента).
Февраль	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять в метании в движущуюся цель	Перепрыгивание через кубы 40 см., отрабатывать толчок одной ногой.	Рассмотреть пиктограмму прыжка в длину с разбега, отметить все фазы прыжка. Имитация движения всех фаз.	Предложить отобрать карточки-схемы с упражнениями на развитие равновесия и выполнить некоторые из них.	Катание на санках. Дети парами прокатывают друг друга в ворота (ширина 70 см.), между воротами на расстоянии 1,5 м поставить по одному кубику, дети объезжают их, стараясь не задеть.
	1.Развивать статическое	Упражнять в подлезании разными	Упражнять в прыжках на одной	1. Упражнять в основной	Скольжение на ледяной дорожке,

	равновесие на ограниченной поверхности 2. Упражнять в мягком приземлении и сохранении равновесия при спрыгивании.	способами с учетом высоты препятствия.	ноге, обратить внимание на функции толчковой и маховой ноги.	позе конькобежца, отвести ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге (4-5 раз); 2. Закрепить навыки широкоскользящего шага.	приучать детей выполнять приемы падения: в группировке на бок (приземляться в конце дорожки в круги справа и слева);
	Отбивание мяча о стену и ловля после его отскока.	Лазание по гимнастической стенке, с переходом разноименным и одноименным способом	Прыжки в длину с места, с продвижением вперед, с предметом, зажатым в ногах	Бег через вращающуюся веревку, прыжки на короткой скакалке на месте.	Упражнять в умении отнимать шайбу у соперника клюшкой;
	В запрыгивании на возвышение побуждать детей выполнять энергичный захват руками.	1.Упражнять в равновесии с закрытыми глазами стоя на одной ноге (по выбору: на полу, на кирпичике). 2. детей в умении сохранять равновесие и регулировать ширину шага при ходьбе по модулям, кирпичикам.	Закрепить умение принимать правильное И.П. и захват при метании в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	В игре «Подбрось-поймай» (с двумя маленькими мячами) развивать мелкую мускулатуру рук.	Упражнять в спуске со склона на лыжах в низкой стойке и подъему «лесенкой», добиваться правильной постановки лыж.
Март	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Закреплять умение быстро выполнять задания (раскладывать и собирать предметы) в ходьбе по ограниченной площади.	Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определить время скорости и направления броска.	«Подбрось – поймай». Выполнять ловлю одной и двумя руками (малые мячи).	Упражнять в прыжках на батуте вдвоем, по одному. Добиваться сохранения равновесия, ритмичных прыжков.	Упражнять детей в скольжении по ледяной дорожке (разбег, скольжение на двух ногах). Добиваться длительного скольжения.
	Упражнять в ходьбе по кубикам, расположенным на расстоянии 15-20 см, h кубов 25-30см. Добиваться, сохраняя равновесие.	1. «Кольцеброс», приучать регулировать силу броска, в зависимости от расстояния до цели. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега (4-5 м), энергично отталкиваться от черты (или доски) одной ногой (5-6 раз).	Упражнять в перебрасывании малого мяча из рук в руки. Развивать ловкость, быстроту движений в жонглировании мячами (d=5см)	Упражнять детей в ползании по-пластунски «Кто ниже проберётся до штаба» (высота шнура 25-30 см).	Передвижения с опорой на санки сзади. Обехать на санках 2-3 предмета. Совершенствовать катание на санках, меняя положение туловища (сидя на коленях, лежа на животе), бросая снежинки, вправо, влево во время скатывания.
	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами «Отгадай как лежит шнур» (прямоугольно, кругом, треугольником, волной).	Познакомить с техникой влезания на канат.	Упражнять в перебрасывании шайбы в парах, добиваться точных бросков	Действия с ракеткой, теннисным мячом «Кто дольше не уронит мяч».	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим в быстром темпе и скользящим шагом, добиваться длинного шага (50 м)
	1. Упражнять детей в преодолении разных препятствий (бег, прыжки, подлезание) «Кто скорее до флажка».	Упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча. Следить за движением мяча, отметить быстроту движений.	«Сбей колпак со снежной бабы». Добиваться умения прицеливаться и попадать в цель.	Упражнять в перепрыгивании боком через снежки (h=10 см). Добиваться сильного	Упражнять детей в скольжении на лыжах, добиваться длительного скольжения на одной лыже, переносить тяжесть

	2. Упражнять детей в пробегании под вращающейся скакалкой (длинной) удобным способом.			отталкивания.	тела на скользящую ногу (от флажка к флажку).
Апрель	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Закрепить ходьбу по наклонной плоскости, добиваться умения правильно держать тело при подъёме и спуске, ходить на передней части стопы, опираясь на пятки.	Упражнять детей в умении одновременно вращать скакалку и подпрыгивать. Прыжки через скакалку развивают быстроту?	1.Упражнять в точном броске и ловле мяча. 2.Упражнять в прыжках в длину с разбега (4-5 м), энергично отталкиваться от черты (или доски) одной ногой.	Познакомить с техникой влезания на канат. Совершенствовать ползание по канату разными способами (на выбор).	Упражнять в метании вертикальную цель правой (левой) рукой способом из-за головы прямой рукой. Добиваться энергичного замаха.
	Упражнять детей в ходьбе по линии разными способами, добиваясь равновесия. Добиваться длительного равновесия	Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определить время скорости и направления броска.	1.Прыжки через ручейки, или через 2-3 предмета 3. 2.Пробегание через вертящуюся верёвку.	Игра для развития мелкой мускулатуры «Подбрось – поймай». Выполнять ловлю одной и двумя руками (малые мячи).	Упражнять детей в ползании пластунски «Кто ниже проберётся штаба» (высота шнура 25-30 см).
	Упражнять в ходьбе на высоких носках.	Закреплять навык пробегания под вращающуюся скакалку, упражнять в умении выполнять повороты в движении и на месте	Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваться точных бросков.	«Кто сделает меньше прыжков». Добиваться дальности прыжка и энергичного взмаха рук (расстояние 4 метра).	Упражнять детей в разных способах ведения мяча
	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами «Отгадай как лежит шнур» (прямоугольно, кругом, треугольником, волной).	«Забей мяч в ворота». Добиваться умения прицеливаться и попадать в цель.	«Через ручей по мостику». Закрепить умение расходиться вдвоём на ограниченной площади.	Упражнять в перепрыгивании боком через мячи (h=10 см). Добиваться сильного отталкивания	1. «Проведи мяч» ногой, между кеглями. Воспитывать ловкость. 2.. Упражнять в прыжках на двух ногах из кружка в кружок, между кружками (расстояние 40 см).
Май	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Упражнять детей в быстром пролезании в обруч боком	Закрепить умение вращать скакалку кистями рук.	Закрепить умение перебрасывать мяч в парах разными способами, добиваться точного броска и ловли мяча.	«Кто сделает меньше прыжков» (расстояние 5 м). Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении.	Развивать у детей умение выполнять бросок двумя руками баскетбольное кольцо с помощью самостоятельно выбирать способ броска
	Упражнять в ходьбе по бревну приставным (пятка к носку) шагом с мешочком на голове. Сохранять правильную осанку и равновесие.	Упражнять в перебрасывании мешочков по дугообразной траектории.	Упражнять в прыжках через «ручейки» (4-6 штук, шириной 30 см).	Уточнить технику метания вдаль и бега с высокого старта на скорость. Использовать пиктограммы	Закрепить умение контролировать технику выполнения движений (прыжок в длину с места, подлезание, разные виды ходьбы, подбрасывание и ловля мяча и другие).
Упражнение «Быстро стройся». Закрепить умение (по сигналу)	Побуждать к энергичному отталкиванию в прыжках в	«Сбей колпак» с расстояния 3 метра на одинаковом расстоянии	Упражнять детей в ходьбе по бревну с поворотом кругом	Упражнять в прыжках в высоту разбега способом «согнув ноги»	

	самостоятельно строиться в колонну шеренгу, полукруг, круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию.	длину с места. Чертится 4 линии: 60 см, 80 см, 100 см, 110см	расположить 5 колпаков	одновременно выполняя подбрасывание и ловлю мяча.	Вначале h-20см, затем резинка поднимается до 30-40 см. Добиваться энергичного толчка и мяча приземления.
	Закрепить ориентировку в пространстве в игре «Путешествие за кладом» с преодолением препятствий: ходьба по возвышенности, перепрыгивание, сбивание.	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку. Добиваться вращения кистями рук.	Упражнять в бросании мяча в стенку и ловле его после отскока от земли добиваться правильной ловли мяча.	Упражнять в равновесии в ходьбе по бревну, перешагивая через предметы; пробегая по бревну	Упражнять в прыжках в длину разбега (4-5 м), энергично отталкиваться от черты (или доски) одной ногой.