Программа организации физического воспитания детей в разновозрастной группе детского сада

Пояснительная записка

Целью программы является повышение эффективности работы по физическому воспитанию в разновозрастной группе детского сада.  В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх, спортивных праздниках, в режимных моментах. В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку. Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, функции статического и динамического равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

Программа охватывает все возрастные подгруппы, начиная с 3 лет до 7 лет. В каждой возрастной подгруппе дана характеристика детей, количественные показатели и требования к детям.

Формы организации физического воспитания детей разновозрастной группе (Таблица 4). представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей разного возраста с учетом их индивидуальных особенностей.

Таблица4

Формы организации физического воспитания детей разновозрастной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы**  **работы** | **Виды**  **занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **в зависимости от возраста детей** | |
| 3-5 лет | 5-7 лет |
| Физкультурные  занятия | в помещении | 2 раза  в неделю  15–20 | 2 раза  в неделю  25–30 |
| на улице | 1 раза  в неделю  15–20 | 1 раз  в неделю  25–30 |
| Физкультурно-оздоровительная  работа  в режиме дня | утренняя  гимнастика в теплый период проводится на улице | Ежедневно  5–6 | Ежедневно  8–10 |
| подвижные  и спортивные  игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза  (утром  и вечером)  15–20 | Ежедневно  2 раза (утром  и вечером)  25–30 |
| физкультминутки (в середине статического занятия) | 1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный  отдых | физкультурный досуг | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  25–30 |
| физкультурный праздник | 2 раза в год  до 60 мин | 2 раза в год  до  60 мин. |
| день  здоровья | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | самостоятельное использование  физкультурного и спортивно-игрового  оборудования | Ежедневно | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ. | | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | | Мед персонал |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | | Воспитатель, мед персонал |
| 4. | | Кварцевание групп | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | | воспитатели групп |
| II. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | | Все группы | | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Воспитатели, |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | | После сна | Воспитатели |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

К формам организации физического воспитания детей относятся: 1) физкультурные занятия; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке) 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, праздники),4) профилактические мероприятия (витаминотерапия, профилактика простудных заболеваний, кварцевание групп), 5)Закаливание (контрастные воздушные ванны, ходьба босиком, облегченная одежда детей, мытье рук, лица прохладной водой).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, степенью их физической подготовленности.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся в подгруппах.

Физкультминутки, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех подгруппах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются непременным содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных подгруппах.

Таблица 5

Физическое воспитание в разновозрастной группе

Младшая подгруппа 3-5лет

|  |  |
| --- | --- |
| **3-4** | **4-5** |
| **Задачи** | |
| Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. | Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. |
| Ф**изкультурно-оздоровительная работа** | |
| Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).  Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5–6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). | Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.  Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 минут.  Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года – катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию.  Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.  Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках |
| **Физическая культура** | |
| Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.  Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.  Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.    Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. | Формировать правильную осанку.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.  Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.  Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.  Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).  Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.  Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.  Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.  Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.  Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.  Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. |
| **Основные движения** | |
| Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).  Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.  Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.  Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).  Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).  Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.  Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. | Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.    Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).  Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.  Кружение в обе стороны (руки на поясе).  Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).  Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние – 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).  Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.  Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).  Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.  Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку. |
| **Общеразвивающие упражнения** | |
| Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед – назад, с поворотом в стороны (вправо – влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.  Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны  Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.  Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| **Спортивные упражнения** | |
| Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.  Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.  Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.  Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий). | Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее.  Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.  Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.  Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».  Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево  Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.  Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее. |
| **Подвижные игры** | |
| Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. | Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.  Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений). |
| Примеры игр | |
| С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».  С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».  С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».  С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».  На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». | С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».  С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».  На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  Народные игры. «У медведя во бору» и др. |
| **Воспитание культурно-гигиенических навыков** | |
| Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.  Формировать навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. | Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.  Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды. |
| **К концу года дети могут** | |
| Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.  Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.  Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.  Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.  Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.  Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии | **К концу года дети могут**  Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.  Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.  Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.  Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.  Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.  Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.  Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).  Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.  Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.  Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.  Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.  Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений |

Таблица6

**Старшая подгруппа 5-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5-6** | | **6-7** |
| **Задачи** | | |
| Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним. | | Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту. |
| Ф**изкультурно-оздоровительная работа** | | |
| Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.  Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8–10 минут.  Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1–3 минуты.  Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.  Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.  Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25–30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.  Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.  В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество | | Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.  Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10–12 минут.  Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1–3 минуты.  При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.  Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.  Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа. |
| **Физическая культура** | | |
| Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.  Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  Развивать культуру движений и телесную рефлексию.  Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.  Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.  Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить плавать.  Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.  Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.  Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.  Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. | | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.  Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.  Добиваться активного движения кисти руки при броске.  Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.  Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.  Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.  Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.  Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.  Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. |
| **Основные движения** | | |
| Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.  Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.  Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5–5 секунд (к концу года 30 м за 8,5–7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.  Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов – поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.  Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.  Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. | | Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).  Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунды к концу год.  Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см).  Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.  Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.  Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.  Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением. |
| **Общеразвивающие упражнения** | | |
| Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).  Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. | | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.  Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.  Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.  Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п. |
| **Спортивные упражнения** | | |
| Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.  Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.  Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».  Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. | | Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.  Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.    Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.  Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.  Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.    Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх – вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.  Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| **Спортивные игры** | | |
| Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.  Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.  Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.  Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. | | Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.  Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.  Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.  Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.  Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.  Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола. |
| **Подвижные игры** | | |
| Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям. | Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.  Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). | |
| **Примеры игр** | | |
| С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».  С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».  С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».  Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др. | | С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».  С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во борву».  С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».  С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»  Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта». |
| **Воспитание культурно-гигиенических навыков** | | |
| Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону. Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.  Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. | | Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви. |
| **К концу года дети могут** | | |
| Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.  Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.  Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.  Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.  Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.  Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.  Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.  Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.  Кататься на самокате.  Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.  Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений. | | Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).  Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.  Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.  Перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.  Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.  Сохранять правильную осанку.  Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.  Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).  Плавать произвольно на расстояние 15 м.  Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.  Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений. |

Особенности организации физического воспитания детей в разновозрастной группе

Особенности режима

Программа предусматривает физическое, умственное, нравственное и эстетическое воспитание детей в соответствии с возрастными и индивидуальными психофизиологическими особенностями ребенка. Организуя жизнь детей, их разнообразную активную деятельность, воспитатель должен, прежде всего, заботиться об охране и укреплении здоровья каждого ребенка, его полноценном физическом развитии, о создании бодрого, жизнерадостного настроения. Правильное физическое развитие ребенка немыслимо без строгого выполнения режима дня, который должен соответствовать реальному составу детей в группе. Однако это не означает, что нужно устанавливать отдельные режимы для всех возрастных подгрупп, абсолютно точно соблюдать распорядок времени, указанный в программе для каждого года жизни ребенка. В условиях смешанной группы это невозможно, так как происходит совпадение во времени разных процессов. Так, начало обеда старших детей совпадает с началом сна маленьких и старшие мешают спокойному засыпанию малышей и т. д. Поэтому, как показывает опыт, в разновозрастной группе целесообразнее составлять режим общий для всех. В двухкомплектных дошкольных учреждениях при наличии в каждой группе детей двух смежных возрастов (четвертого и пятого, шестого и седьмого годов) это сделать нетрудно, так как режимы мало отличаются друг от друга. За основу берется режим старших детей, а с младшими режимные процессы начинаются на 5—10 минут раньше. Благодаря этому удается организовать жизнь детей по соответствующему их возрасту режиму. При определении общего режима для детей трех-четырехвозрастов (от 3 до 7 лет) за основу берется режим для среднего возраста (пятый год жизни) и с учетом режима для остальных детей вносятся некоторые изменения в длительность режимных процессов (приложение 3 приложение 4).

При таком режиме предусмотренная программой последовательность жизненно необходимых для дошкольников процессов полностью сохраняется, а некоторые отклонения в их длительности не превышают 5—10 20 минут. В целом же жизнь детей всех возрастных подгрупп организуется в соответствии с основными гигиеническими и педагогическими требованиями. Но для этого в группе с таким разновозрастным составом детей особенно важно всегда соблюдать правило — режимные процессы начинать с младшими детьми на 5—10 минут раньше пятилетних детей, а с пятилетними несколько раньше, чем с детьми 6—7 лет (в другом порядке происходит лишь подъем детей после дневного сна — первыми встают на 15 минут раньше старшие, так как по режиму они должны спать меньше, чем младшие дети). Все это создает условия для того, чтобы дети разного возраста, живя в одной группе, в естественной последовательности и постепенно переходили от одного вида деятельности к другому, не тратили времени на ожидание очереди при умывании и т. д. Режим только тогда организует жизнь детей, является важным фактором воспитания, когда он выполняется четко. Чтобы предупредить сокращение времени для самостоятельных игр и занятий, а также длительность прогулки, обеспечить своевременное питание, в детских садах установленный режим детской жизни обсуждается в коллективе и становится законом для педагогов, младших воспитателей, повара и всего обслуживающего персонала. При изменении возрастного состава детей он обновляется. Очень важным является полная согласованность действий между воспитателем и младшим воспитателем. Младший воспитатель разновозрастной группы должна особенно хорошо сознавать свою роль в педагогической работе с детьми, владеть основными приемами организации режимных процессов, понимать, чем она может помочь малышам, а что они должны делать самостоятельно. Ее помощь особенно необходима во время проведения утренней гимнастики и завтрака, подготовки и проведения занятий, выхода па прогулку и возвращения с нее, во время обеда и укладывания на дневной сон и т.д.

Поэтому работа няни должна быть организована так, чтобы в самые напряженные в разновозрастной группе моменты завершения одних процессов и перехода к другим она могла быть вместе с воспитателем непосредственно с детьми. Последовательность проведения режимных процессов в течение дня в разновозрастной группе можно представить так, день начинается с приема детей, примерно за 10—15 минут до утренней гимнастики педагог предлагает детям средней и старшей подгрупп заканчивать игры, дежурным приступить к накрыванию на стол, а с младшими начинает утреннюю гимнастику. Затем проводится гимнастика со старшими детьми, а младшие под наблюдением няни идут умываться и первыми садятся завтракать. После первого занятия со всеми подгруппами младшие дети играют или вместе с младшим воспитателем одеваются на прогулку, а воспитатель проводит второе занятие с детьми старшей подгруппы, потом выходит со всеми гулять. Когда прогулка заканчивается, первыми возвращаются малыши, их встречает младший воспитатель и начинает раздевать, а дети постарше собирают материал и игрушки, приводят участок в порядок и тоже приходят в группу, раздеваются и готовятся к обеду. Поскольку обед заканчивают все почти одновременно, старшие помогают малышам раздеться и лечь, а потом ложатся сами. Первыми просыпаются и встают старшие дети. Под руководством воспитателя они принимают воздушно-водные процедуры и начинают играть. Потом встают малыши и после закаливающих процедур (старшие и здесь могут помочь) включаются в игры. Воспитатель руководит играми. Затем проводится подготовка к полднику. Младшие дети первыми садятся за стол, вскоре к ним присоединяются старшие. Все это позволяет обеспечить разную длительность режимных процессов, а также воспитывает правильные взаимоотношения между детьми: у старших формируется внимание к малышам, развивается умение уступать младшим, а малыши в свою очередь с уважением отзываются о старших, ценят их заботу. Во время утреннего приема (в летний период его целесообразно проводить на участке) воспитатель приветливо встречает детей, здоровается с ними, а затем внимательно осматривает каждого (нет ли сыпи на лице, руках и груди), спрашивает о самочувствии ребенка у родителей, отмечает опрятность костюма, наличие носового платка и т. д. Особое внимание педагог уделяет детям младшего возраста и новеньким. Одна из основных задач воспитателя в утренний период, создать у детей спокойное и радостное настроение на весь день, желание играть и заниматься, участвовать в трудовых действиях. Для игр и занятий младших детей приготовлены песок и вода, игрушки, способствующие развитию движений, крупный строительный материал. Старшие дети могут продолжить игру, начатую накануне вечером, поиграть с мячами, затеять игру в детский сад, в путешествие на пароходе и др. В утреннее время есть большие возможности для общения старших детей с младшими. Малыши любят наблюдать, как играют, трудятся, дежурят старшие. А старшие с удовольствием помогают младшим (по своей инициативе или предложению воспитателя): рассматривают с ними картинки, «читают» книги, объясняют, как можно что-то построить.

Утренняя гимнастика — важное средство физического и нравственно-волевого развития детей. Систематические занятияутренней гимнастикой активизируют деятельность мышечной,сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем человека.Утренняя гимнастика поднимает тонус ребенка, улучшает егонастроение, дает зарядку на весь день, помогает включитьсяв совместную деятельность с другими детьми.Утренняя гимнастика вводится в режим дня, организуется ежедневно с детьми всех возрастныхподгрупп. Гимнастику надо проводитьперед завтраком. Гимнастика продолжается у малышей 5-6 минут у детей 6—7 лет 8-10 минут. Желательново все времена года, а в теплый период обязательно проводитьутреннюю гимнастику на воздухе или в хорошо проветренномпомещении, при этом дети должны быть в облегченной одежде.В комплекс утренней гимнастики должны входить знакомыедетям, несложные общеразвивающие упражнения, оказывающиепоочередное воздействие на разные группы мышц. Обычноэти упражнения проводятся в следующем порядке: упражнениядля мышц рук и плечевого пояса (поднять и опустить рукичерез стороны, поднять и опустить обруч, держа его передсобой; поднять палку вверх, опустить на плечи, поднять вверх,опустить, сгибать руки в локтях и др.); упражнения для мышцтуловища и ног (наклоны, приседания, повороты туловища и др.).Начинается гимнастика с ходьбы и легкого бега, затем выполняютсяобщеразвивающие упражнения, и заканчивается она бегомили подскоками на месте и снова ходьбой.Гимнастика с детьми 3—5 лет чаще всего носит игровойхарактер, и многие упражнения строятся на подражании действиямразных персонажей (птички полетели, крылышками машут;попрыгаем, как мячики; поднимем ноги высоко, как лошадки).На протяжении всей гимнастики воспитатель действуетвместе с детьми, показывает и поясняет, как надовыполнять упражнения, подбирает удобный для детей темп движений,стимулирует их активность (иногда для показа можнопривлекать старших детей).По характеру и содержанию утренняя гимнастика для детей5—7 лет усложняется. Широко используется ходьба со сменойнаправления, темпа; ходьба на носках, пятках, на наружнойстороне стоп и др.; различные упражнения на внимание (наодин удар в бубен дети идут, па два удара бегут и т. д.) Общеразвивающиеупражнения дети делают, построившись в звенья.

Чтобы все они были в поле зрения педагога, необходимо периодически поворачивать детей на 90 и 180°. Хорошо, когда младшие и низкие по росту дети стоят ближе к воспитателю, ей лучше видно, как они выполняют упражнения. От старших детей надо требовать более качественного выполнения всех упражнений, построений и перестроений, четкости исходных положений и фиксируемых поз, энергичных движений. Чаще надо практиковать выполнение движений из разных положений (стоя, сидя, лежа), на основе словесных указаний воспитателя, в разном темпе. Каждое упражнение повторяется с младшими детьми 5 -6 раз, а с 5—7-летними 6—8 раз. Как видно, продолжительность и содержание утренней гимнастики различны для детей разного возраста, поэтому желательно в смешанной группе проводить ее сначала с детьми 3—5 лет, затем с 5—7-летними. Там, где нет для этого условий, утреннюю гимнастику можно проводить одновременно со всей группой. В этом случае надо обязательно учитывать разные возможности детей и предъявлять разные требования к качеству, темпу, продолжительности упражнений. Обычно младшие проделывают упражнения меньшее количество раз, чем старшие дети. От старших требуется также более точное и качественное выполнение движений. Для того чтобы старшие дети могли проделать упражнение большее количество раз, им предлагается одним начать упражнение и показать малышам, как правильно его делать. Затем это же упражнение они проделывают с малышами. Возможны случаи, когда в комплекс гимнастики вводятся более сложные упражнения только для старших. Во время выполнения старшими таких упражнений маленькие наблюдают и отдыхают. Оправдывает себя и такой прием, когда более сложные упражнения планируются на конец гимнастики и старшие их выполняют после того, как малыши уходят умываться. Комплексы утренней гимнастики обычно меняются каждые 10—14 дней, и воспитателям разновозрастных групп при подборе упражнений и в методике руководства утренней гимнастикой следует исходить из существующих общих указаний, но при этом учитывать возрастной состав своей группы

Примерные комплексы утренней гимнастики.

**Для младшей подгруппы** (3—5 лет)

1. Ходьба друг за другом, парами, взявшись за руки, легкий бег на носочках (20 секунд). Построение в круг.

2. Стать прямо, ноги слегка расставить. Вытянуть руки вперед, ладонями вверх («Показали ладошки»). Спрятать руки за спину («Спрячь ладошки»). Повторить 5—6 раз.

3. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться (маятник). Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватить их руками («Спрятались»), встать, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5—6 раз.

5. Лечь на спину, подвигать руками и ногами (как жуки).

6. Стать прямо, ноги вместе, руки опущены. Попрыгать легко на двух ногах (как мячики). Сделать 6—8 подпрыгиваний, отдохнуть, снова повторить

подскоки (3 раза).

7. Спокойная ходьба, медленно поднимая руки вверх и опуская их вниз («Бабочки летают»), медленное кружение на месте.

**Для старшей подгруппы** (5—7 лет)

1. Ходьба в прямом направлении шеренгой от одной стены до другой с поворотом кругом (2 раза). Энергичная ходьба врассыпную. Бег друг за другом с выбрасыванием прямых ног вперед (2 раза по 15 секунд). Спокойная ходьба. Перестроение в колонны.

2. Стать прямо, пятки вместе, носки врозь. Руки поднять вверх, держа обруч над головой. Опустить обруч на плечи, продеть в него голову. Повторить 6—8 раз.

3. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Руки отвести назад, держа обруч за спиной. Наклоны туловища вправо и влево. Повторить 6—8 раз.

4. Стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки поднять вперед, держа в них обруч. Наклонить туловище вперед, положить обруч на пол. Выпрямиться. Наклонить туловище вперед, взять обруч. Поднять обруч вперед. Повторить 6 раз.

5. Стать на колени в обруч, ноги вместе, носки ног оттянуть, руки на поясе. Сесть на пол вправо. Выпрямиться. Сесть на пол влево. Выпрямиться. Повторить 4 раза в каждую сторону.

6. Лечь на спину, обруч на полу за головой. Поднять прямые ноги вверх, достать обруч носками ног. Повторить 4 раза.

7. Стать в обруч, ноги вместе, руки на поясе. Ходьба боком по обручу вправо и влево.

8. Бег врассыпную с заданием «Сделай фигуру».

**Для всех возрастных подгрупп** (от 3 до 7 лет)

1. Ходьба друг за другом (старшие идут в прямом направлении, периодически переходя на ходьбу на пятках и носках; младшие идут нормальным шагом). Бег друг за другом (младшие в центре). Перестроение в 3 колонны (по подгруппам).

2. Стать прямо (у младших ноги слегка расставлены, у старших — пятки вместе, носки врозь). Вытянуть руки вперед (ладони внутрь), в стороны (ладони вниз), вниз. Повторить 5—6 раз. Старшие дополнительно выполняют упражнение, с напряжением сгибая руки в кулаки (3—4 раза).

3. Стать прямо, исходное положение ног прежнее, руки на поясе. Наклониться вправо (младшие один наклон, старшие — два), выпрямиться, наклониться влево. Повторить 6 раз (младшие), 8 раз (старшие).

4. Стать прямо. Положение ног прежнее. Наклоны вперед, выпрямиться. Младшие, наклоняясь, хлопают по коленям, старшие достают носки ног. При наклонах можно произносить: «Хлоп-хлоп», «Вниз».

5. Сесть на коврик (или на стул). Ноги вытянуть. Поднять ноги вверх, опустить (3—4 раза — младшие; 6—8 раз — старшие). Руки упираются в пол.

6. Лечь на коврик. Младшие отдыхают. Старшие поднимают ноги и двигают ими (как на велосипеде).

7. Встать, стать прямо. Ходьба, по комнате поднимая руки в стороны. Легкий бег, ходьба (младшие уходят).

8. Подвижная игра «Сделай фигуру». (Дети энергично ходят по комнате,

но сигналу воспитателя останавливаются, делают фигуру и замирают.) Повторить3—4 раза.

Организация питания, умывания, одевания и раздевания детей в условиях разновозрастной группы требует большого мастерства воспитателя, четкости и слаженности работы всего обслуживающего персонала, создания спокойной и доброжелательной обстановки, внимательного отношения взрослых ко всем детям, особенно к младшим. Все это важно потому, что в небольшое время, которое по режиму отводится для проведения этих жизненно важных процессов, необходимо не только правильно и быстро обслужить детей, накормить, одеть и т. п., но и в соответствии с программными требованиями обеспечить формирование необходимых для детей каждого возраста культурно-гигиенических навыков. С этой целью нужно соблюдать следующие правила: 1) Все необходимое для организации питания (в установленном порядке расставить столы, правильно для детей каждого возраста сервировать их, принести и раздать первое блюдо, приготовить салфетки и т.д.) готовить к тому моменту, когда дети начинают мыть руки. Лишь в этом случае младший воспитатель может подключиться к организации детей. 2) Умывание и рассаживание за стол проводить постепенно, начиная с младших детей и тех, которые едят медленнее. 3) Детей младшей и средней подгруппы не задерживать за столом: они могут выходить по мере окончания еды; старшие уходят тогда, когда заканчивают, есть все дети по столу. 4) Пишу для младших детей готовить заранее (разрезать мясо, блины, размельчить котлету). 5) Воспитательница руководит большинством группы, а младший воспитатель находится с меньшинством. В течение дня в поле зрения воспитательницы должны быть дети всех возрастных подгрупп. В случае если младший воспитатель всегда помогает младшим детям, она должна быть хорошо знакома с методикой организации режимных процессов. 6) Порядок обслуживания детей, а также требования воспитателя и младшего воспитателя (сервировка, порядок подачи блюд и т.д.) к навыкам детей должны быть едины и постоянны. 7) Организация режимных процессов должна содействовать развитию самостоятельности детей, формированию навыков культурного поведения.

Прогулка занимает важное место в режиме детского сада и является действенным средством всестороннего развитии детей. В целях наиболее эффективного использования прогулки необходимо создать благоприятные условия для разнообразной и содержательной деятельности на воздухе (игр, труда, наблюдений и т.д.) детей всех возрастных подгрупп. Особое значение имеет прогулка для физического воспитания и прежде всего для укрепления и закаливания организма ребенка с использованием естественных факторов природы — воздуха, солнца, воды. В связи с этим усилия воспитателя и всего обслуживающего персонала детского сада должны быть направлены на то, чтобы дети больше гуляли. Согласно режиму, в холодный период года ежедневно проводятся две прогулки, утром и вечером, общей длительностью не менее 3—4 часов (хорошим дополнением является проведение на воздухе утреннего приема детей). В теплый период года пребывание детей на воздухе значительно увеличивается и на участок, там, где это, возможно, переносятся занятия и т. д.

Эффективность прогулки во многом зависит от одежды детей: она должна соответствовать сезону и погоде, быть легкой, удобной, не стеснять движений. В теплый период дети должны чаще ходить в шортах и майках, в легкой обуви, а там, где позволяют условия, и босиком. Недопустимо, чтобы в жаркую погоду дети гуляли в теплых платьях и рубашках, колготках, ботинках. В холодный период года одежда должна быть такой, чтобы дети не перегревались и не переохлаждались, то и другое одинаково вредно. Опыт показывает, что в разновозрастной группе особого контроля требуют старшие дети, проявляющие нередко излишнюю самостоятельность. На прогулке, как и в помещении, воспитатель заботится о том, чтобы все дети были заняты, интересно играли со своими сверстниками и с детьми постарше, создает условия для разнообразной двигательной активности детей всех возрастных подгрупп. На каждой прогулке дети должны много двигаться — ходить, бегать, упражняться в лазанье и равновесии, метать в цель, играть в подвижные игры спортивного характера (волейбол, баскетбол, бадминтон, городки). При этом воспитателю надо следить за физическими нагрузками, чередовать игры и занятия разной степени подвижности, не допускать, чтобы малыши, подражая старшим, выполняли вредные и трудные для них движения (висели на руках, забирались на высокие лесенки с большими проемами между перекладинами, катались с высокой горки). Есть своеобразие в проведении подвижных игр с правилами, которые входят в содержание прогулок и заранее планируются воспитателем. В зависимости от цели и физических нагрузок подвижные игры могут проводиться со всеми детьми (3—7 лет), с двумя смежными подгруппами (с детьми 3—5 лет или 5—7 лет) и отдельно с одной подгруппой. Предпочтение следует отдавать играм с двумя или с одной подгруппой, так как в этом случае легче учесть разные возможности детей. Важно, чтобы несколько раз в течение недели планировались и отдельно проводились подвижные игры с самыми старшими детьми, так как при совместной организации игр физическая нагрузка у старших детей оказывается недостаточной. Как показал опыт, целесообразно проводить подвижные игры с младшими детьми в середине прогулки, а со старшими сразу после выхода на участок (особенно если оба занятия требовали умственной нагрузки, и дети долго сидели) или в конце прогулки, перед возвращением в группу. Такая организация игр соответствует особенностям детей и характеру их деятельности. Младшие дети, особенно в холодное время года, не умеют ещедлительно занимать себя различными играми, их самостоятельная деятельность сравнительно быстро разрушается и интерес к прогулке падает. Поэтому организованная подвижная игра в этотпериод им необходима: она повышает эмоциональный тонус и дает детям физическую и игровую зарядку на вторую половину прогулки. Игры же старших детей более содержательны и устойчивы и по мере развития игры интерес к ней не падает, а повышается. Прерывать их интересную самостоятельную деятельность для организованной подвижной игры не всегда целесообразно. В таких случаях дети с неохотой отзываются на предложение взрослого принять участие в общей игре или просто отказываются играть. Поэтому со старшими детьми организованную подвижную игру следует проводить или в самом начале прогулки, пока они не затеяли своих игр, или в конце прогулки, когда они уже наигрались и им все равно надо скоро возвращаться в группу. Хорошо, если, кроме запланированных игр, в течение дня в помещении и на прогулке проводятся и другие подвижные игры. Они возникают по инициативе самих детей или по предложению воспитателя, при этом с участием детей разного возраста. Очень полезны систематические прогулки за приделы участков лес, к реке, на лужайку. Ценность таких прогулок для физического воспитания детей состоит в том, что в природных условиях, на неограниченном просторе дети естественно и непринужденно упражняются в беге (на лужайке, на берегу реки, с горки), в прыжках (перепрыгивание через ручеек, канавку кочку), метании (шишек), равновесии и т.д. И очень важно не упускать такую возможность, если природное окружение благоприятно.

Дневной сон необходим для правильного развития детей дошкольного возраста. Он обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня. Сон должен проходить в хорошо проветренном помещении, желательно с открытыми фрамугами или окнами, защищенными от прямого попадания солнечных лучей и яркого света. В режиме разновозрастной группы длительность дневного сна детей четвертого и пятого года жизни несколько сокращена по сравнению с обычными одновозрастными группами, поэтому особенно важно создать благоприятные условия для быстрого засыпания и спокойного сна детей младшей подгруппы. Их надо первыми готовить ко сну и укладывать спать в наиболее спокойной части комнаты, чтобы старшие, ложась последними и вставая первыми, не нарушали их сна. Важно помнить также, что дети лучше настраиваются на сон, если во время подготовки к нему в группе создается спокойная обстановка. Для этого детей приучают спокойно совершать послеобеденный туалет, раздеваться и аккуратно складывать одежду, не бегать, не говорить громко. Правило — соблюдать тишину, не мешать детям засыпать и спать, обязательно и для обслуживающего персонала. В связи с этим следует продумать, когда и где мыть посуду, как сочетать сон детей и уборку группы после обеда, как обеспечить наблюдение за спящими детьми (особенно там, где в работе воспитателей бывает перерыв), как своевременно поднять детей и организовать их игры. Необходимо помнить, что сокращение или удлинение дневного сна вредно для здоровья ребенка и дезорганизует жизнь группы, создает дополнительные трудности в проведении воспитательной работы в вечернее время.

Организация жизни и самостоятельной деятельности детей в разновозрастной группе после дневного сна (особенно до прогулки) — дело нелегкое и ответственное.

Педагог должен не только позаботиться о четком подъеме детей и закаливающих процедурах, но и сочетать организацию самостоятельной деятельности детей разного возраста (игр, наблюдений, труда и т.д.) с проведением вечерних занятий.

В соответствии с установленным режимом воспитатель поднимает старших детей и начинает с ними закаливающие процедуры, младшие в это время еще спят или только начинают пробуждаться. После закаливающих процедур и уборки постелей старшие организуют игры, а воспитатель помогает им. Затем встают младшие дети. Младший воспитатель помогает им одеться и убирает их постели. Педагог включает их в игру старших или подсказывает, как найти дело по душе. В это время младший воспитатель с дежурными готовит все к полднику и первыми к столу приглашает младших, а затем старших.

Рекомендации к организации подвижных игр с правилами. Подвижные игры с правилами проводится как обязательная часть занятий физкультурой, ежедневно планируются и организуются воспитателем на прогулке, а также по предложению педагога или желанию самих детей возникают в часы самостоятельной деятельности. В программе для каждого года жизни игры систематизируются по основным видам движений: с ходьбой и бегом, с ползанием и лазаньем и т.д., что облегчает подбор игр и руководство ими. Известно, что самостоятельно дети играют чаще всего в игры, которым они научились на занятиях.

Игры с правилами, проводимые в целях физического воспитания детей дошкольного возраста, делятся на три относительно самостоятельных вида: 1) игры подвижные: сюжетные и бессюжетные, 2) игры спортивного характера: городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол, хоккей и др., 3) игры с пением и хороводные. Из первой группы более простыми являются игры, не имеющие определенного сюжета. Они основаны либо на выполнении играющими конкретных двигательных заданий («Догоните меня», «Кто быстрее подбежит ко мне» и др.), либо на действиях с предметами (кегли, кольцеброс и др.); к этой группе относятся также ловишки, горелки, игры-эстафеты с элементами соревнования. В подвижных играх с сюжетом действия детей зависят от выполняемой роли («Гуси-лебеди≫, жмурки и др.). Правила в них играх регулируют поведение детей, уточняют ход самой игры. Различают игры большой, средней и малой подвижности. Степеньподвижности определяется интенсивностью движений каждого ребенка, его активностью, а также количеством действующих в игре детей. Игры спортивного характера связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в этих играх (городки, баскетбол и др.). Игры с пением и хороводные чаще всего строятся на основе народных песен и плясок. Они оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют формированию плавности, ритмичности, выразительности движений детей. Соотношение различных видов игр меняется в разных возрастных группах. Подвижные игры с правилами, как и дидактические, оказывают большое влияние на умственное и нравственное воспитание ребенка, на формирование у детей организованности, выдержки, ловкости и других качеств. Использование разнообразных подвижных игр помогает воспитателю смешанной группы организовывать разностороннюю физическую и игровую деятельность детей. В жизнь детей каждой подгруппы надо вводить такие игры, которые позволяют им действовать самостоятельно, осуществлять в ходе игры самоконтроль и взаимоконтроль. Как и при организации дидактических игр, в смешанной по возрасту группе, в зависимости от цели и физических нагрузок подвижные игры с правилами должны проводиться с детьми одного возраста, с двумя смежными подгруппами и со всей группой (с 3 до 7 лет). Предпочтение следует отдавать играм детей одной или двух смежных возрастных подгрупп, так как это позволяет лучше учесть возможности детей. Особенно важно создавать благоприятные условия для отдельных игр старших дошкольников, которые основаны на выполнении более сложных двигательных умений («Школа мяча», «Ловишки с мячом», настольный теннис и др.).

Организация физкультурного занятия

При определении задач, содержания, форм и методов обучения на физкультурных занятиях физической культурой в разновозрастной группе, так же как в руководстве бытовой деятельностью, игрой, трудом детей, необходимо правильно сочетать общие дидактические положения сособенностями работы с детьми разного возраста.

Одним из важных условий, в большой степени определяющим успех образовательной деятельности с детьми на занятиях, является знание воспитателем «Программы физического воспитания в детском саду», умение

свободно ориентироваться в материале для всех возрастныхгрупп*.*

Работа со всей группой детей одного возраста (младшего, среднего, старшего) является необходимым принципом организации процесса обучения на занятиях в детских садах с чистыми возрастными группами. Организуя занятие, воспитатель обычно подбирает общее для всех программное содержание обучения и, как правило, добивается его осуществления с помощью одинаковых средств и форм организации обучения. Но дети даже одного возраста отличаются друг от друга по уровню знаний и умений, характеру восприятия, мышления и других психических процессов: одни дети активно, быстро воспринимают указания педагога, легко включаются в учебную деятельность, другим нужно больше времени, чтобы понять учебную задачу, найти наилучшие пути для ее решения. Поэтому в обучении важно учитывать индивидуальные особенности детей и, обеспечивая продвижение группы в целом, видеть каждого ребенка и планомерно вести его по пути овладения программным материалом, заботиться о развитии у него необходимых элементов физической подготовленности.

Реализация принципа сочетания коллективной, фронтальной работы с учетом индивидуальных особенностей детей имеет особое значение в смешанных группах: проводя физические занятия с детьми разного возраста, которые имеют более резкие различия в знаниях, умениях и уровне развития в целом, воспитатель всегда должен осуществлять обучение дифференцированно. Работа по подгруппам является важным условием правильной организации физического воспитания в смешанной группе, закономерно вытекающим из основного положения дошкольной дидактики об обязательном усвоении программных знаний и умений всеми детьми и о подготовке их к успешному обучению в школе. Делить смешанные группы на подгруппы для эффективной организации физического воспитания необходимо, иначе трудно обеспечить нужный уровень физического развития детей. Количество же возрастных подгрупп должно определяться в зависимости от реального возрастного состава детей. Например, группа, в которой воспитываются дети от 3 до 7 лет, подразделяется для занятий на две подгруппы — младшую (дети 3-5 лет), старшую (дети 5-7 лет). Отдельная подгруппа организуется из пяти (и более) детей одного возраста. Если однолеток меньше, то они включаются в занятие смежной возрастной подгруппы, но требования к ним облегчаются или усложняются в индивидуальном порядке. Особенного внимания воспитателя требуют дети седьмого года жизни — они должны быть хорошо подготовлены к школе. В определении программного содержания физкультурных занятий надо исходить из того, что дети каждой возрастной подгруппы знают, умеют и, наоборот, чего не знают. Практика свидетельствует, что в условиях смешанной группы младшие дети развиваются лучше, быстрее. Зато в развитии старших нередко наблюдаются отставания. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы материал каждого физкультурного занятия содержал что-то новое и вместе с тем был доступен и интересен детям соответствующего возраста, включал посильные и конкретные упражнения, выполнение которых требует активной работы мысли, умения сочетать полученные знания с умениями.

В разновозрастных группах, как и в работе с детьми одного возраста, необходимо обеспечить весь процесс усвоения программного содержания*.* Для этого систематически на физкультурных занятиях надо предусматривать не только сообщение воспитателем и усвоение детьми нового материала, но и его повторение, и закрепление, а также самостоятельное использование детьми полученных знаний и умений. Однако если на физкультурных занятиях в одновозрастных группах в определенные моменты решается, как правило, лишь одна из этих дидактических задач, то в смешанной по возрасту группе одновременно могут решаться разные задачи: с детьми одной возрастной подгруппы изучается новый материал, в это время другим детям предлагаются задания по закреплению знаний и умений, а дети третьей подгруппы работают самостоятельно.

Например, все разучивают новое упражнение, которое знакомо старшим детям, но является новым для детей младшей подгруппы. Воспитатель учит малышей выполнять новое движение, а старшие самостоятельно закрепляют его. В процессе занятий*,* на которых предусматриваются разные задачи для возрастных подгрупп, воспитателю необходимо помнить и о том, чтобы сохранялась нужная последовательность учебного процесса по отношению к каждой подгруппе. Продумывая, например, физкультурное занятия с младшей подгруппой (или старшей), надо позаботиться, чтобы за изучением нового упражнения естественно следовало его повторение и закрепление. Возможности младших детей в самостоятельном применении знаний еще невелики, зато в работе со старшими дошкольниками это можно и нужно практиковать чаще. Соблюдение планомерности и последовательности в обучении детей крайне важно и необходимо, так как иначе трудно рассчитывать на выполнение программных требований и успешное овладение всеми детьми группы нужными умениями и навыками. Своеобразие обучения, необходимость на одном занятии фактически проводить по два-три микрозанятия с разными подгруппами заставляет воспитателя чаще всего предусматривать для каждого возраста решение лишь одной задачи (какой-то подгруппе давать новое, другой — закрепление и т.д.) и реже — двух задач (новое и закрепление, закрепление и использование имеющихся умений и навыков). Обеспечить условия, при которых на одном занятии решался бы весь комплекс задач — от сообщения нового материала до самостоятельного использования его детьми каждого возраста, практически невозможно (это привело бы к чрезмерному усложнению методики обучения). Поэтому в смешанной группе чаще, чем в одновозрастной, приходится предусматривать занятия (обычно со старшими детьми) по самостоятельному использованию знаний, так как это дает возможностьвоспитателю проходить с другими подгруппами новыйматериал.

Для повышения эффективности образовательной работы большоезначение имеет использование в дидактическом процессеразных средств и форм организации обучения (физкультурные занятия,подвижные игры, спортивные игры и т.д.).

Ведущей формой организации обучения являются физические занятия, основанные на прямом обучающем воздействии воспитателя: его указаниях, пояснениях и образцах словесного, наглядного и действенного характера. На физкультурных занятиях необходимо заботиться о развитии у детей установки на активное восприятие обучающего воздействия педагога, указаний и сообщений как необходимого условия их успешной познавательной и практической деятельности на занятии, получения нужного результата (внимательно слушали, следили и правильно выполнили упражнение). Обучение теряет педагогическую ценность, если воспитатель без конца повторяет указания отдельно каждому, постоянно оказывает детям помощь, подсказывает и тем самым ограничивает проявление их учебной, познавательной активности и самостоятельности. Указания педагога при раскрытии программного содержания должны быть четкими и краткими, требующими от детей мобилизации имеющихся знаний и умений, активного усвоения новых.

Широкое использование проведения физкультурных занятий разного характера имеет особое значение для малокомплектных дошкольных учреждений со смешанными группами. Включение в систему обучения учебных занятий, подвижных игр и спортивных игр позволяет лучше учесть особенности детей разного возраста и значительно повысить эффективность воспитательно-образовательной работы, обеспечить рациональное сочетание и смену деятельности детей, предупредить утомляемость и в течение всего

занятия сохранить хорошую работоспособность детей, расширить возможности умственного, физического воспитания. Педагог в зависимости от задач обучения и возрастных особенностей детей может опираться как на более произвольное внимание старших, так и на непреднамеренное - малышей и, руководя усвоением знаний и умений, осуществлять воспитательно-образовательные задачи в наиболее подходящей для этого форме. Систематическое проведение в детском саду физических занятий учебного характера, а также организованных подвижных, спортивных игр и упражнений значительно обогащает методику обучения, воспитания, позволяет не только использовать распространенные в практике словесные (пояснение, вопросы и т.д.) и наглядные методы (демонстрация наглядных пособий, образец и показ способов действияи др.), но и шире применять практические и игровые методы.

На физических занятиях с детьми младшей группы надо шире использовать различные игровые ситуации типа: «Покажем кукле Наташе», «Зайчишки» и т.д. Использование всего разнообразия методов обучения, усиление роли практических и игровых отвечает особенностям дошкольников, так как усвоение ребенком знаний и умений, нового программного материала происходит не путем пассивного созерцания, а в процессе активных практических действий. Работа педагога на одном занятии с разными возрастными подгруппами требует более тщательного продумывания и особой организации обстановки в групповой комнате, своевременной подготовки и правильного размещения инвентаря. Работа педагога на одном физкультурном занятии с разными возрастными особенностями должна проходить в хорошо освещенной и спокойной части групповой комнаты (спортивного зала), подобрать спортивный инвентарь по возрасту детей и рационально разместить его по возрастным подгруппам (если содержание занятия требует работы со спортивным инвентарем). Старшие дошкольники занимаются дольше, поэтому инвентарь для них надо размещать в ряд вдоль окон. Вторым рядом располагается инвентарь для младших детей. Если можно разместить инвентарь в 3-4 ряда, это еще удобнее: тогда каждая подгруппа займет один ряд. Такое размещение важно еще и потому, что создаются условия для более четкой организации обучения — по окончании более короткого занятия младшие дети переходят к игре или идут одеваться на прогулку, не мешая деятельности старших. Независимо от того, начинается ли занятие со всеми детьми сразу или с какой-нибудь одной подгруппой, предварительно раскладывают весь необходимый инвентарь.

Важно продумать, где и чем будут заняты дети, свободные от занятия или привлекаемые к нему позже. Для этого в другом конце групповой комнаты на определенном расстоянии от места физкультурного занятия располагаются игрушки и пособия для самостоятельных игр детей, столики для книг и пр. Все это по возможности размещается так, чтобы занимающиеся дети не видели играющих, и играющим не нужно было ходить перед занимающимися. В подготовке к занятиям воспитателю помогают старшие дети и младший воспитатель, которая затем присматривает за свободными от занятий малышами.

Примерный конспект занятия в разновозрастной группе детского сада №1

План занятия

1. Ходьба друг за другом с соблюдением углов (для малышей). Ходьба в колонне друг за другом с неожиданной остановкой по сигналу. Ходьба в замедленном и быстром темпе (для старших).

2. Упражнения с флажками.

3. Основные движения — ходьба приставным шагом по шнуру (старшим); прыжки на двух ногах из обруча в обруч (старшим); перешагивание через доску, положенную на пол (для малышей).

4. Хороводная игра «Карусель» (младшие). Игра «Ловишка с лентой» (старшие).

5. Спокойная игра «Узнай по голосу» (старшие).

Подготовка к занятию

Воспитатель с помощью старших детей размещает оборудование для занятия, раскладывает на стульях цветные флажки (по 2 штуки на ребенка). Приготавливает 3 шнура, 2 доски. Предлагает детям надеть физкультурную форму.

Ход занятия

Построить детей в шеренгу, напомнить малышам, чтобы они не отставали, шли друг за другом, соблюдая уголки. Дети поворачиваются и ходят в колонне, прекращая ходьбу по сигналу — на громкий удар в бубен (3—4 раза) Затем малыши останавливаются и смотрят, как старшие дети продолжают ходить (ходьба в медленном и быстром темпе). Малыши снова идут за старшими в колонне друг за другом, все берут флажки. (Назначить звеньевых в старшей подгруппе, перестроить детей для выполнения упражнений.) Старшие строятся в звенья, малыши стоят в шеренге или полукругом.

Упражнение с флажками

1. И. п. Ноги слегка расставлены, руки с флажками вдоль туловища. Поднять флажки вверх, посмотреть на них. Со словом «вниз» опустить флажки.

2. И. п. Ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки с флажками внизу вдоль туловища.

1. Поворот туловища вправо, руки с флажками в стороны.

2. Поворот прямо, флажки опустить, то же в левую сторону.

3. И. п. Ноги слегка расставлены, руки с флажками вверху. Присесть, палочками от флажков постучать о пол. Выпрямиться, поднять флажки вверх, посмотреть на них.

4. И. п. Ноги вместе, руки на поясе, флажки

лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг флажков влево и вправо (15 секунд). Ходьба в колонне по одному.

5. Дыхательное упражнение. Повторить 3—4 раза. При выполнении упражнений дается различная дозировка: малышам 4—5 раз, старшим 6—8 раз. Закончив упражнение, дети перестраиваются в колонну по одному, идут вдоль зала (комнаты) и садятся на стулья. Воспитатель объясняет и показывает старшим ходьбу по шнуру приставным шагом. Выполняют упражнение одновременно трое детей. Малышам воспитатель предлагает перейти через ручеек, не замочив ножек (перешагивание через доску). Не выпуская из поля зрения старших, воспитатель обращает особое внимание на осанку и правильность выполнения движений. Похвалив младших детей, перешедших 2—3 раза через ручеек, воспитатель разрешает им сесть.

1 И. п. — исходное положение.

Заканчивают упражнение и старшие. Воспитатель объясняет и показывает прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенных в форме цветка. Старшие выполняют упражнение. Воспитатель зовет малышей покататься на карусели. Поиграв с малышами, он отправляет их с няней одеваться. Со старшими детьми занятие продолжается. Воспитатель следит за правильностью прыжков. Тем, кто делает их нечетко, предлагает повторить. Затем уточняются правила игры «Ловишка с лентой». Дети играют. Заканчивается занятие игрой «Узнай по голосу».

Примерный конспект занятия в разновозрастной группе детского сада №2

Программное содержание

**Младшая подгруппа Старшая подгруппа**

1. Учить детей ходить друг за другом и врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, держать корпус прямо, хорошо работать руками.

2. Приучать детей выполнять общеразвивающие упражнения ритмично, слаженно.

3. Закреплять навыки ходьбы по шнуру, приставляя пятку одной

ноги к носку другой.

4**.** Упражнять детей в подле**-** 4.Учить детей в прыжках

мним под дугу (высота 40—50с разбега энергично отталки-

см), не касаясь руками пола, ваться одной ногой и мягко

• последующим выпрямлением. приземляться на обе ноги.

5. Воспитывать внимание, выдержку, смелость.

Подготовка к занятию

Подобрать флажки Приготовить обручи (на каждого

(по2 штуки на ребенка). ребенка), веревки для ходьбы, мешочки

с песком (4штуки), стойки для прыжков.

Ход занятия

Дети строятся в шеренгу, подравниваются.

Воспитатель говорит: ≪Дети, под обычные удары в бубен будете идти в колонне друг за другом, под тихие удары — ходить по всей комнате, не наталкиваясь друг на друга, под обычный удар — снова строиться в колонну. Так же будете и бегать. Ходите, не топая ногами, на одинаковом расстоянии друг от друга (старшая группа), красиво, как спортсмены. А теперь посмотрите внимательно, кто за кем стоит. Проводится ходьба в чередовании с бегом (2 раза). Дети строятся в 4звена. Ведущие звеньев старшей группы раздают обручи. Воспитатель и двое старших детей раздают флажки малышам. Во время упражнений (на все группы мышц) воспитатель следит

за правильностью движений, за дыханием. После выполнения упражнений ведущие собирают обручи и флажки.

Дети перестраиваются в две колонны (старшие и малыши) вдоль стен для ходьбы по шнуру. Старшие ходят с мешочком на голове по шнуру, положенному зигзагообразно, малыши — без мешочков, по шнуру, положенному прямо. Воспитатель показывает, как правильно идти по шнуру, сначала малышам, затем старшим. Дети снимают тапочки и выполняют

упражнения (3 человека одновременно в каждой подгруппе). Повторяется упражнение в ходьбе 4 раза. Затем старшие дети упражняются в прыжках в высоту, малыши в подлезании. Упражнения поочередно выполняют дети разного возраста (один младший, потом один старший). Воспитатель следит, чтобы малыши не касались руками пола, хорошо выпрямлялись, а старшие энергично отталкивались и затем мягко приземлялись. Подвижная игра «Мышеловка» (проводится со всеми детьми). Роль мышей одновременно выполняют дети одного возраста. Бег младших детей должен быть менее длительным, чем старших. Воспитатель в ходе игры подсказывает старшим, чтобы они играли осторожно и не старались обязательно поймать всех мышей в мышеловку. С младшими детьми игру следует закончить раньше, чем со старшими.

**Физическое воспитание в семье**

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и детском саду едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада.

С укорочением рабочей недели родители имеют возможность уделять больше времени воспитанию детей. В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (лыжи, коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

Дошкольные учреждения могут оказать большую помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей: организуются уголки для родителей, проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия.

Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта дошкольных учреждений. В связи с этим следует знакомить их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендовать литературу, предназначенную для родителей. Родители, дети которых не посещают дошкольное учреждение, обязаны сами обеспечить им полноценное физическое воспитание.

В семье, так же, как и в детских садах, важно комплексно применять все средства физического воспитания. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения; следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Особого внимания требует осанка детей.

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах: зарядка, занятия (индивидуальные, коллективные), подвижные игры, закаливающие процедуры, физкультминутки, прогулки в лес, вечера досуга, праздники).

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности, подобрать физические упражнения и распределить их на весь год. Заранее нужно подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, лыжи, коньки, санки, самокаты, спортроллеры, роликовые коньки, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.), одежду, обувь, привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми ходят на лыжах, катаются на коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Рекомендуется 2-3 раза в год проводить учет состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Эти данные помогут проанализировать проведенную работу по физическому воспитанию и наметить план на дальнейший период времени.

Таким образом, дошкольное учреждение, осуществляя задачи физического воспитания дошкольников совместно с семьей, могут достигнуть более высоких результатов в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, детей.

**Создание условий для реализации программы**

Для реализации экспериментальной программы в детском саду созданы следующие условия: благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика Организуя жизнь детей, их разнообразную активную деятельность, воспитатель должен, прежде всего, заботиться об охране и укреплении здоровья каждого ребенка, его полноценном физическом развитии, о создании бодрого, жизнерадостного настроения. Правильное физическое развитие ребенка немыслимо без строгого выполнения режима дня, который должен соответствовать реальному составу детей в группе. Решение образовательно-воспитательных задач в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию и сучетом особенностей обучения детей разного возраста в разновозрастной группе осуществляется главным образом в форме занятий со всеми детьми по одному разделу обучения, но с разным программным содержанием для возрастных подгрупп по одному разделу программы, но с разным программным содержанием для каждоговозраста являются основной формой организации обучения в разновозрастных группах. Однако далеко не всегда эти занятия отвечают современным дидактическим требованиям и позволяют успешно решать программные задачи по отношению ко всем подгруппам. Основным недостатком проведения таких занятий является неумение воспитателей предусмотреть и обеспечить в течение всего времени одновременную активность всех занимающихся детей. При постоянном использовании поочередных указаний (вначале младшим, потом средним и, наконец, старшим) страдают не только старшие, но и младшие дети: воспитатель во время объяснения и демонстрации упражнений старшим подгруппам не может уделять должного внимания младшим. Когда же он закончит работать со старшими и начнет работу с малышами, старшие уже завершат работу, но, как выясняется при анализе, не достигнут необходимого результата. Чтобы преодолеть указанные недостатки и повысить эффективность совместных занятий данного типа, следует создать такие условия, при которых эти занятия становятся общими не только с внешней стороны, но и по своей дидактической сущности, когда воспитатель одновременно направляет физическую деятельность детей разного возраста. Важным условием, прежде всего, является правильное определение основной темы и программного содержания физического занятия. Это значит, что при разработке плана занятия надо стремиться к тому, чтобы общими для всех подгрупп были не только раздел программы и характер деятельности, но и более конкретные части, темы этих разделов и виды деятельности детей. Затем намеченная тема занятия обязательно конкретизируется для каждой возрастной подгруппы: указывается, с каким видом упражнений дети будут знакомиться, каким способом его будут выполнять, и подбирается программное содержание, соответствующее возрасту детей.

В ряде случаев для общего физического занятия по одному разделу программы могут подбираться и разные темы, но важно предусмотреть близкий программный материал для разных возрастных подгрупп.

Таким образом, при планировании общего физического занятия с детьми разного возраста, определении темы и программного содержания для каждой подгруппы необходимо по возможности предусматривать общую основу для совместной работы разных возрастных подгрупп.

Обеспечение одновременной активности детей разного возраста в процессе обученияявляется следующим условием эффективного проведения общих физических занятий, рационального использования каждой минуты времени, отведенного для обучения. Многое зависит от того, как начинается занятие. В зависимости от возрастного состава детей и характера программного содержания это можно сделать по-разному: одновременно со всеми подгруппами или по подгруппам, начиная с детей старшего возраста. Сразу со всеми детьми начинают большинство физических занятий по одному разделу и общей теме обучения. Целесообразность одновременного включения всех детей в такого рода физическое занятие очевидна, так как на них организуется однотипная деятельность разных подгрупп, и воспитатель может дать общие указания. При этом обучающие указания должны быть краткими и четкими. В одних случаях воспитатель в двух - трех словах говорит о предстоящем физкультурном занятии и предлагает всем послушать и посмотреть, как правильно нужно выполнять упражнения, для того чтобы потом самим его выполнить, одновременно подчеркивается своеобразие цели для детей разных подгрупп (особенно важно выделить цель для более старших детей). На других занятиях при одновременном объяснении темы, задач и способов действия надо постепенно раскрывать их некоторое своеобразие для детей разного возраста, начиная с малышей. Хорошо, если указания младшей подгруппе в какой-то степени являются составной частью последующего объяснения для старших. Это с самого начала позволяет активизировать всю группу и до минимума сократить ожидание старшими детьми возможности приступить к работе. Занятия, которые начинаются одновременно со всеми детьми, заканчиваются по подгруппам. Первыми (по истечении 10—15 минут) заканчивают младшие, затем через 5—10 минут завершают работу и старшие. В тех случаях, когда на общем занятии предусматриваются разные темы для возрастных подгрупп, а также, если при общей теме младшие дети нуждаются в длительном, подробном объяснении, физкультурное занятие целесообразно начинать не со всеми сразу, а со старшими. Если такое занятие хорошо продумано и все заранее приготовлено, оно проходит спокойно и организованно. Дети 5—7 лет обладают довольно большим объемом двигательных навыков, и, получив задание, они сразу приступают к самостоятельной работе, не мешая воспитателю объяснять задание младшим. Такие занятия заканчиваются почти одновременно, и, как правило, для детей каждого возраста удается обеспечить нужную дозировку длительности занятия. Для успешного обучения детей разного возраста в условиях совместного занятия очень важно правильно руководить их деятельностью

после обучающих указаний, обеспечивать активность всей группы и каждого ребенка в отдельности на протяжении всего занятия.

Важное значение в организации учебной деятельности детей разного возраста на совместных физкультурных занятиях имеет постановка воспитателем общих заданий всей группе, но разной степени сложности для возрастных подгрупп.В зависимости от характера занятий и возрастного состава группы это достигается разными путями. На занятиях по ознакомлению детей с общим для всех комплексом упражнений — это практически выглядит так: на всем протяжении занятия воспитатель работает со всеми детьми, привлекая к действиям младших и старших. Задания разной степени сложности должны чередоваться между собой, чтобы в каждый момент занятия все дети были активны. Действуя, таким образом, педагог естественно поддерживает активность всех детей и дифференцирует при этом степень физической нагрузки в соответствии с возрастом: Воспитатели разновозрастных групп могут с успехом использовать и такой прием активизации группы, как привлечение старших детей к уточнению и расширению выполненных упражнений младших. В этом случае речь и действия старших выступают в качестве своеобразного образца правильного выполнения задания. Этот прием особенно важно использовать в первой части общего занятия, когда главное внимание педагогу приходится уделять младшим детям. Большие возможности для стимулирования одновременной физической, умственной и практической активности детей разного возраста содержатся на занятиях, которые проводятся в форме подвижных, спортивных игр и упражнений с предметами.

На некоторых общих физических занятиях рассматриваемого типа активность детей разного возраста при решении аналогичных задач можно поддерживать путем использования разных спортивных объектов, раздаточного спортивного инвентаря, благодаря которым физическое упражнение приобретает разную степень трудности. Особенностью физкультурных занятий является широкое использование раздаточных пособий (палки, обручи, флажки и др.), действуя с которыми каждый ребенок упражняется в основных движениях и овладевает ими.

В руководстве общими занятиями по этим разделам программы в дополнение к ранее указанному надо уделять особое внимание следующим приемам. При подборе общих упражнений и основных движений физическую нагрузку для детей разного возраста следует увеличивать или уменьшать путем изменения числа повторений. Например, со всей группой упражнение повторяется 6 раз, а старшая подгруппа повторяет его еще 3—4 раза и в более быстром темпе. От старших детей можно требовать и лучшего качества выполнения движения или упражнения. Например, если при наклонах вперед (коснуться руками носков ног) для младших детей требование не сгибать ноги в коленях является желательным, но не обязательным, то для детей 5 и тем более 6 лет оно обязательно. Или при метании: младшие должны просто попасть в щит, а старшие — в середину его, в кружок. На одном занятии используются и разные упражнения, движения. В этом случае, как и тогда, когда берется одно движение, но с разной целью для возрастных подгрупп, воспитатель, как правило, организует поочередное выполнение. Например, сначала упражнение делает младшая подгруппа, а старшая наблюдают, затем другое упражнение выполняют дети 5—7 лет, а младшие наблюдают.

При хорошей организации детского коллектива эффективным является одновременное выполнение основного движения с использованием разных пособий. Например, упражнение в равновесии одновременно выполняют дети всех возрастных подгрупп, но при этом опора поднимается над землей на разную высоту. Как видно, существует много путей повышения эффективности общих физических занятий с детьми разного возраста по одному разделу программы, и все они могут использоваться. Но в каждом конкретном случае надо тщательно продумывать программное содержание физкультурного занятия и правильно подбирать методы обучения.

В целях овладения методикой планирования и успешного проведения занятий полезным является эпизодическое составление воспитателем развернутых конспектов занятий. Это помогает обратить особое внимание на наиболее важное и существенное в физическом воспитании детей разного возраста.

Основные моменты, которые желательно отразить в конспекте:

1. Название занятия в котором отмечается наличие разных возрастных подгрупп; дается наименование раздела обучения; а также темы данного занятия. Если на одном занятии темы для возрастных подгрупп различные, они указываются для каждой подгруппы.

2. Программное содержание в котором указывается, какую часть предусмотренного на год программного содержания должны усвоить дети разных возрастных подгрупп на данном занятии, является ли этот материал новым или дети закрепляют свои знания и умения, упражняются в их использовании. Иногда в смешанной группе часть программного материала может быть общей для детей разного возраста, но для одних (обычно младших) этот материал является новым, а для других знакомым и они будут закреплять его. Программное содержание чаще всего формулируют от ребенка, предусматривая, что он должен усвоить, чему научиться, что уметь. Возможна формулировка задач занятия и от педагога, особенно когда речь идет о формировании элементов учебной деятельности и о решении других воспитательных задач (воспитывать умение слушать указания педагога и действовать согласно им; учить аккуратно, пользоваться спортивным инвентарем и т.д. Такая форма записи удобна при отражении этапов обучения и усвоения знаний. Слова «учить», «научить», «познакомить» и т. п. обычно относятся к новому материалу, а «закрепить», «уточнить», «упражнять», «повторить» и др. употребляются в связи со знаниями и умениями, которые дети получили ранее.

3. Методические приемы - воспитатель должен здесь назвать, перечислить конкретные приемы, с помощью которых будут достигаться учебные цели по отношению к группе в целом, к возрастным подгруппам и, при необходимости, к отдельным детям индивидуально.

4. Подготовка к занятию в этой рубрике отмечают, какую предварительную работу проводит воспитатель по подготовке детей к восприятию, усвоению намеченного программного содержания, а также по подготовке необходимых наглядных пособий и материалов для занятия, их предварительному размещению на рабочих местах. Последнее особенно важно в разновозрастной группе, поскольку нередко дети привлекаются к занятию не все сразу, а по подгруппам. Большое значение в этих условиях приобретает и подготовка детей к усвоению программного содержания, а именно: различные предварительные (за неделю, день-два и даже утром в день занятия) наблюдения, разговоры, чтение книг, рассматривание картин и иллюстраций и др. Все это организуется в часы самостоятельной деятельности детей (в группе, на участке, за пределами участка) или предусматривается на других занятиях. В разновозрастной группе предварительная работа особенно необходима со старшими детьми, которым даются более сложные упражнения, а уделить им необходимое внимание на совместном занятии с малышами воспитателю не всегда удается.

5. Ход занятия в конспекте следует отметить, начинается ли занятие одновременно со всеми детьми или по возрастным подгруппам, какая подгруппа привлекается первой и как организуется деятельность детей, приступающих к занятию во вторую очередь. Если занятие начинается одновременно, то предусматривается общее для всех детей введение в занятие, дается общее объяснение темы и содержания с учетом своеобразия учебных задач и способов их решения для каждой подгруппы отдельно, конкретные указания, как приступить к работе. Затем отмечаются приемы руководства процессом занятия, обеспечения одновременной умственной и практической активности детей разного возраста. Заканчивают занятие дети постепенно: вначале младшие, затем старшие. Подведение итогов работы малышей проводится кратко, по мере завершения ее каждым ребенком, а со старшей подгруппой предусматривается более подробный анализ результатов деятельности, освоения программного содержания. На занятиях, которые начинаются вначале с одной подгруппой (обычно старшей), а затем с другой, объяснение темы ипрограммного содержания, указания к решению поставленных задач даются для каждой подгруппы отдельно. После того как первая подгруппа приступит к практической деятельности, на занятие приглашается другая подгруппа. Затем некоторое время практически действует вся группа, и предусматриваются приемы поочередного руководства деятельностью обеих подгрупп. Заканчивается такое занятие примерно одновременно, что позволяет провести общий анализ результатов, но к работам детей разного возраста, естественно, предъявляются разные требования и даются разные оценки. Приведем примерные конспекты занятий с детьми разного возраста по одному разделу программы.

Литература

1. Аванесова В.Н. «Воспитание и обучение в разновозрастной группе». – М., 1979.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
3. Алексеева А.С., Дружинина Л.В., Ладедо К.С. «Организация питания детей в ДУ». – М., «Просвещение», 1990.
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 448 с.
5. Артамонова Т.В., Якимович B.C. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста на основе многоуровневой системы построения движений//Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста. – Волгоград, 1995.
6. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы (в двух частях) /Под ред. А. В. Запорожца и В. В. Давыдова. - М.: Издательство «Просвещение», 1968.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М., 1991.
8. Буре Р.С., Михайленко Н.Я. «Воспитание детей в дошкольных учреждениях села» (в условиях разновозрастной группы). – М., 1998.
9. Быкова А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям М., 1955. -35с.
10. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М., 1981.
11. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. - Киев. Здоровья, 1979. - 232 с. (Библ. для родителей и детей)
12. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. – М., 1975.
13. Доронова Т.Н. «Воспитание детей в малокомплектных дошкольных учреждениях» //. Дошкольное воспитание. – 1984. - №2, с.46-50.
14. . Дуброва В.П., Милашевич Е.П. «Педагогическая практика в детском саду» (учебное пособие). – М, «Академия», 1998 г.
15. Запорожец А. В. Роль воспитания в формировании ребенка//. «Дошкольное воспитание», -1966. № 2.
16. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
17. Кукушкин.Г.И., Столбов. В. В., Решетень. И. Н. Большая советская энциклопедия. — М.: Советская энциклопедия 1969—1978
18. ЛеонтьевА.Н. Психологическое развитие ребенка в дошкольном возрасте. -  М.,1950;
19. Лесгафт П Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч., т. 2. М., 1952.
20. Материалы 3-й научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1966.
21. Матвеев Л.П. Методы воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста. – Омск, 1988.
22. Минкина М.В. «Работа в разновозрастной группе д/с». – Минск, 1963.
23. Ноткина НА. Воспитывать физические качества//Дошкольное воспитание, 1980. – № 12.
24. Павлов И. П. Полн. собр. соч, т. 3, кн. 1. Изд-во АН СССР, 1952, с. 220.
25. Павлов И.П. Полное собрание сочинений: В 4т. - М., 1951.-Т.3.-Кн1,2.
26. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии – СПб : Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
27. Сечинов И.М. Избранные произведения. - М.,1953
28. Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1973, с. 60.
29. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с
30. Теленги В.И. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет». – М., «Просвещение», 1987.
31. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов : учеб. пособие для студен тов вузов, обучающихся по специальностям «Дошк. педагоги ка и психология», «Педагогика и методика дошк. образова ния» / [Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова, В.В. Горелова] ; под ред. С.А. Козловой. — М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. — 271 с. : ил. — (Учебное пособие для вузов).
32. Теория и методика физического воспитания, т. 1, М., 1967; Советская система физического воспитания, под ред. Г. И. Кукушкина, М., 1975; История физической культуры и спорта, М., 1975. См. также лит. при ст. Физическая культура и спорт
33. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психологии и моторных способностей. – Таганрог, 1980.
34. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаг ловкости. – Тула, 1993.
35. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие/Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В.П.Астафьева. -Красноярск, 2011. -84с.
36. Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд-во АПН РСФСР, 1950, с. 23.
37. Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М.. Изд-во АПН РСФСР, 1950, с. 88.
38. Удачное соединение сюжетных и несюжетных игр для таких занятий. См.: Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. М., 1973
39. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1984. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. – Мн., 2004.
40. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. Глава 1.Общая характеристика теории и методики физического воспитания*.* - С. 4-10
41. Якимович В.И., Артамонова Т.В. Современные проблемы развития ловкости//Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста. – Волгоград, 1994.