

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 23 Г. СЕГЕЖИ

Принята на
Педагогическом совете Учреждения
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена
Приказом № 64 / ОД
от 31.08.2023г
И.о. заведующего МКДОУ № 23
_____ Т.В.Хмелева

АВТОРСКАЯ ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Мальчики и девочки – две разных физкультур»
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения –
детский сад № 23 г. Сегежи

Координатор: Малевич И.И.
Хмелева Т.В.

Автор: Серова А.Н.

Срок реализации: 2 года

г. Сегежа, 2023 год

Содержание

Общие положения	3
I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.4. Планируемые результаты реализации Программы	10
1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
II. Содержательный раздел	21
2.1. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 лет до 7 лет)	21
2.2. Содержание работы. Организация физкультурных занятий по гендерному признаку.	23
2.3. Направления дифференцированного физического воспитания мальчиков и девочек	25
2.4. Методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников	
III. Организационный раздел	29
3.1. Особенности организации РППС	29
3.2. Перечень стандартного и нестандартного оборудования, пособий в физкультурном зале	30
3.3. Методическое обеспечение	33
3.4. Учебно-тематическое планирование по гендерному признаку	35

Общие положения

Авторская программа «Мальчики и девочки – две разных физкультуры» муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения – детский сад № 23 г. Сегежи (далее - Программа) создана на основе изучения гендерных особенностей и предпочтений физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста с учетом требований ФГОС ДО и ФОП ДО.

Проблема дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек дошкольного возраста в последнее время вызывает интерес у ученых и практиков. Обусловлена она необходимостью создания условий для развития личности ребенка определенного пола. Решение этой задачи осложняется произошедшим изменением традиционных полоролевых моделей поведения и сознания в современной социокультурной ситуации, диффузией критериев полоролевого поведения и взаимодействия в сфере межполовых отношений.

Проблема воспитание и обучение ребенка в соответствии с его полом - актуальная задача сегодняшнего дня. Во многих странах существует проблема воспитания поколения людей с адекватным восприятием смысла собственного и противоположного пола. Современные исследования показали, что женщину в девочке, как и мужчину в мальчике нужно формировать с дошкольного возраста. На протяжении многих лет педагоги дошкольного образования ищут пути осуществления дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей в зависимости от пола. Однако, в большинстве дошкольных учреждений физическое развитие детей, как и все дошкольное воспитание, ориентировано на «условного» ребенка: та же нагрузка, те же упражнения, средства и методы обучения. Половые различия присутствуют лишь в результатах тестирования (диагностики) физической подготовленности детей, потому что, как правило, нормативы для девочек и мальчиков различны.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный для формирования полоролевого поведения ребенка. Занятия физическими упражнениями должны занимать в этом процессе одно из ведущих мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволяет педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая хода становления личности, заложенного самой природой.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последнее время в воспитательном процессе приобрел особую актуальность индивидуально-дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола, однако содержание работы с дошкольниками по половому признаку разработано еще недостаточно чётко.

Гендерное воспитание — организация педагогического процесса с учетом половой идентичности, особенностей развития детей в ходе полоролевой социализации. Учет гендерных особенностей детей — важнейший аспект

здоровьесбережения. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают.

Цели воспитания мальчиков и девочек, методы и подходы к нему должны быть различными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в воспитании мальчиков и девочек с первых дней жизни. Неблагоприятным фактором полоролевой социализации является размывание границ мужественности и женственности в традиционном их понимании. Если в дошкольные годы не заложить у девочек мягкость, нежность, аккуратность, стремление к красоте, а у мальчиков — смелость, твердость, выносливость, решительность, рыцарское отношение к представительницам противоположного пола, т.е. не развить предпосылки к женственности и мужественности, это может привести к тому, что, став взрослыми мужчинами и женщинами, они будут плохо справляться со своими семейными, общественными и социальными ролями.

Усвоение в соответствии с полом содержания женской и мужской модели личности, формирование системы потребностей, интересов, ценностных ориентаций и определенных способов поведения, характерных для того или иного пола, то есть процесс половой социализации — неотъемлемая часть общего социального развития, которое протекает под влиянием взрослых и сверстников.

Между тем, физическое развитие — это та категория, где различия между представителями мужского и женского пола экспериментально доказаны и подтверждены многочисленными исследованиями.

Так, по данным физиологов, у детей до 7 лет имеются половые различия в динамике формирования основных движений, физических качеств и двигательной активности. Например, потребность в двигательной активности у мальчиков выражена больше, чем у девочек. Уже у детей младшего дошкольного возраста двигательная активность, достигнув пика в 2-3 года, постепенно снижается на протяжении дошкольного периода у девочек быстрее, чем у мальчиков (W.Eaton, A.Yu, 1989). По данным Н.М.Ледовской, среднесуточный объем локомоций у детей 5-7 лет составляет у мальчиков 7,1-9,0 км., а у девочек — 6,4-7,7 км. Аналогичные данные получены Д.М.Шептицким на дошкольниках 6-7 лет.

В своих исследованиях ученые приходят к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками (средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании превышают результаты девочек; девочки же выполняют лучше мальчиков упражнения на гибкость и равновесие), о различиях их двигательной активности в повседневной жизни и интереса к физическим упражнениям, подвижным играм (Л.В.Абдульманова, Л.В.Карманова, Т.Ю. Логвина, М.А.Рунова, Н.Е.Татаринцева, А.П.Усова, В.Н.Шебеко и др.). Так, мальчики проявляют большой интерес к спортивным играм, в которых имеется возможность быстрого свободного перемещения в зале или на улице (футбол, ходьба на лыжах), упражнениям с простейшими силовыми тренажерами. Девочки с удовольствием

участвуют и организовывают сюжетные подвижные игры, в основном с бегом, а также бессюжетные игры с мячами - перебрасывания, отбивания («школа мяча»). Известно, что существует значительная разница между мальчиками и девочками в овладении некоторыми видами основных движений, например прыжки через скакалку.

Вопрос о природе различий в развитии двигательных функций мальчиков и девочек дошкольного возраста представляет большой интерес. Отечественные ученые Ц. Какабадзе, О. Недригайлова, И. Попов, В. Урицкая, Н. Шишнихвили пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Ученые Э. Вильчковский, Э. Пээбо, С. Ярнесакс выявили, что в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры). Девочки предпочитают игры более спокойного характера: с мячом, со скакалкой, лентой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.)

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, но, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «Школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше побегают, соскакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может, быть с поворотами, получая от этого удовольствие.

Девочки по сравнению с мальчиками характеризуются: большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; лучшими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по сравнению с девочками: большая скорость бега на дистанциях 10, 20 и 30 м; большая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг.

У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому, когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, речь его отрывиста, он помогает себе жестами. У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиняться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Мальчишескую двигательную активность отличают: простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности,

эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования. Движения девочек чаще всего бывают: пластичными, плавными; вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами); с элементами боязни, пассивности; более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков.

Выводы ученых о физическом развитии детей дошкольного возраста (О.Недригайлова, Ц.Какабадзе, В.Урицкая, Н.Шишнияшвили, И.Попов С.Ярнесакс, Э.Ю.Пээбо, Э.С.Вильчковский Д. Еремеевой, Т.П. Хризма): мальчики превосходят в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками; половые различия по продолжительности двигательной активности несущественны по объему — более значимы, по интенсивности — значительны (в пользу мальчиков); отмечается зависимость от различных факторов, в том числе от сезонных явлений, климатических условий, от уровня постановки физического воспитания в детских учреждениях; биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково - необходим дифференцированный подхода к ним в процессе физического воспитания.

Имеющиеся данные о различиях в физическом развитии, интересах, предпочтениях мальчиков и девочек дошкольного возраста обуславливают необходимость дифференцированного подхода к детям разного пола в процессе физического воспитания.

1.2. Цели и задачи Программы

Традиционное физическое воспитание дошкольников чаще всего ориентируется на «условного» ребёнка, а не на «мальчика» и «девочку» и в большинстве случаев практически не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна и та же методика обучения, поэтому в МКДОУ № 23 г. Сегежи введены в систему работы физкультурные занятия по гендерному признаку.

Цель - формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту, индивидуальным способностям и особенностям, половой принадлежности знаниями о физической культуре, умениями и навыками, и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями; приобщение к ценностям здорового образа жизни; оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учетом индивидуальных и гендерных возможностей развития ребёнка в старшем дошкольном возрасте.

Разработанные физкультурные занятия с учётом специфики пола ребёнка должны обеспечить обновление содержания работы по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста, а также будут способствовать: осуществлению индивидуального подхода к формированию личности; формированию соответствующего полу поведения мальчиков и девочек на занятиях физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности;

развитию коммуникативных навыков, навыков сотрудничества и взаимоподдержки между мальчиками и девочками; развитию творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю и самооценке; воспитанию положительных нравственно-волевых качества личности ребенка, в соответствии с принадлежностью к полу; повышению интереса детей к занятиям физической культуры через приемы, формы, методы гендерного подхода; заинтересованности родителей перспективами данного направления развития детей, вовлечения их в жизнь детского сада в качестве активных участников в совместных праздниках и развлечениях.

Срок реализации Программы: 2 года

Со старшей группы проводится 1 занятие в неделю – отдельно мальчики и девочки, на которых решаются следующие задачи:

Задачи для мальчиков:

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Развивать выносливость.
3. Развивать мышечную силу.

Задачи для девочек:

1. Развивать выносливость.
2. Развивать пластичность, выразительность движений, грациозность, гибкость.

При планировании занятий для мальчиков и девочек учитываются:

1. Нормирование физической нагрузки.
2. Наличие инвентаря и оборудования.
3. Двигательные предпочтения детей.
4. Диагностика физического воспитания.

Учитывая данные двигательных особенностей мальчиков и девочек используется дифференцированный подход в реализации задач физического воспитания. 1 занятие в неделю в старшем дошкольном возрасте проводится отдельно девочки и мальчики (изолированы друг от друга), в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или мужскими, функции в зависимости от внешних условий и двигательных предпочтений детей.

Задачи:

I Образовательные задачи:

1. Формировать двигательные навыки и умения (ходить, бегать, сохранять равновесие, прыгать, метать, лазать).
2. Формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки детей в соответствии с их индивидуальными и гендерными особенностями.
3. Развивать основные физические качества (быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость), используя модульное оборудование, доставляющее детям

радость и удовольствие от собственной двигательной активности и возможностях самовыражения.

4. Приобщать к теоретическим знаниям в области физической культуры (знать своё тело, гигиена, виды одежды, режим, история и традиции большого спорта).

5. Формировать навыки правильной осанки (правильно ходить, правильно сидеть, правильно стоять).

6. Формировать здоровый образ жизни по принципу интегрированного подхода и взаимосвязь с другими ведущими видами детской деятельности: игровой, коммуникативной, двигательной, познавательно-исследовательской, продуктивной и др).

7. Формировать культурно-гигиенические навыки.

II Оздоровительные задачи:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей, обеспечение душевного и психологического благополучия, комфортного состояния, связанного с двигательной деятельностью (системы: костная, мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная).

2. Содействовать своевременному и пропорциональному физическому развитию.

3. Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности с учетом индивидуальных и гендерных возможностей развития ребёнка и предпочтений в старшем дошкольном возрасте.

III Воспитательные задачи:

1. В процессе физического воспитания содействовать

- -умственному
- -нравственному
- -эстетическому
- -трудовому воспитанию

2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности

- -дисциплинированность
- -организованность
- -целеустремлённость
- -настойчивость
- -дружеские взаимоотношения
- -доброта
- -толерантность
- -честность

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Принципы и подходы построения Программы (п. 14.3 ФОП ДО)

Данная Программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход к проблеме развития психики ребенка.

Всё поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими специальными принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

• **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

• **Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

• **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в

совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Принципы гендерного подхода системы физического воспитания в ДОУ
(В. А. Шишкина, Н. В. Мащенко)

1. **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью. Работа строится на основе комфортности, с учетом желаний.

2. **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

3. **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений. Обеспечение здорового образа жизни в детском саду каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов и т. д., сотрудничества при формировании позитивного отношения к себе и к представителям противоположного пола.

4. **Принципа природосообразности.**

5. **Принципа дифференцированного подхода к девочкам и мальчикам.**

6. **Принцип учета их психофизиологических особенностей, интересов и полоролевых предпочтений.**

1. 4. Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты в дошкольном возрасте (п. 15.3. ФОП ДО)

К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения

в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства

других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью; ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Старшая группа (физическое развитие)

Двигательный опыт ребёнка богат (объём основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности ребёнок проявляет хорошую выносливость, координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

В поведении чётко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Ребёнок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Имеет представления о некоторых видах спорта.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому.

Подготовительная группа (физическое развитие)

Двигательный опыт ребёнка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения.

В двигательной деятельности ребёнок успешно проявляет быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддерживать, укреплять и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями.

Может оказать элементарную помощь самому себе и другому.

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня физической подготовленности с учетом гендерных нормативов.
2. Осознание важности «специальных» занятий для мальчиков и девочек.
3. Проявление дисциплинированности, выдержки и самостоятельности на физкультурных занятиях при взаимодействии с противоположным полом.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В рамках педагогической диагностики может проводиться оценка индивидуального развития детей. Она может быть направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Педагогическая диагностика позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной

программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Планируемые результаты не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга).

Специфика педагогической диагностики в ДОО определяется требованиями ФГОС ДО:

✓ планируемые результаты освоения Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее - Федеральной программы) заданы как целевые ориентиры дошкольного образования (далее – ДО) и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

✓ целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

✓ освоение Федеральной программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся;

✓ педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Периодичность проведения педагогической диагностики: на начальном этапе прихода ребенка в дошкольную группу (стартовая диагностика) и при достижении ребенком конца каждого психологического возраста (финальная диагностика). При проведении стартовой диагностики учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить динамику в развитии ребенка.

Диагностика физического развития

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется < верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При

взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения веса должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой).

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков. По мнению Г. Лесковой и Н. Ноткиной, именно высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сенсорные периоды развития психофизических качеств (Н. Ноткина):

в 4-5 лет - быстрота, выносливость, гибкость;

в 5-6 лет – скоростно-силовые качества и выносливость;

в 7 лет – ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Ориентировочные средние показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

Физическое качество	Наименование показателя/контрольное задание	Уровень показателя			
		Пол	5 лет	6 лет	7 лет
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 метров, сек	Мал	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		Дев	12,9-11,1	11,3-10,0	10,0-9,9
	Подбрасывание и ловля мяча, количество раз	Мал	15-25	26-40	45-60
		Дев	15-25	26-40	40-55

	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
Скорость	Бег на дистанцию 10 метров схода, сек	Мал	2,8-2,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
Скоростно-силовые, выносливость	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-150	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
	Метание набивного мяча, см	Мал	138 – 189	190 – 218	220 – 287
		Дев	135 – 162	164 – 191	192 - 229
Пластичность, гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
Выносливость	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
Силовая выносливость	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12
Равновесие	Статическое равновесие, сек	Мал	12-20	25-35	35-42
		Дев	15-28	30-40	45-60

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (стартовая — финальная).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше

ориентировочных показателей (более половины показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из всех тестов, ребёнок имеет половину и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бросок набивного мяча способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

(весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

Тесты по определению быстроты (скорости).

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегаёт до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению скоростно- силовых качеств и выносливости.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты на определение ловкости (координационные способности)

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Владение мячом: подбрасывание и ловля мяча

Инструктор предлагает детям 5-7 лет подбрасывать и отбивать мяч, не сходя с места. Количество бросков и ударов фиксируется.

Тест определения функции равновесия

Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 -7 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры. Время (в сек).

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем

снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств использовать формулу, предложенную В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_1 - V_2)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

II. Содержательный раздел

2.1. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 лет до 7 лет).

Шестой год жизни (старшая группа).

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Нужно уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться

хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям.

Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой,

негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

2.2.Содержание работы

Организация физкультурных занятий по гендерному признаку.

Дошкольный возраст - наиболее благоприятный период для формирования полоролевого поведения ребёнка.

Половая принадлежность является одной из фундаментальных характеристик личности.

Современные требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учёта специфики пола ребёнка.

Физическое воспитание дошкольников чаще всего ориентируется на «условного» ребёнка а не на «мальчика» и «девочку» и в большинстве случаев практически не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна и та же методика обучения.

Поэтому в нашем ДОУ введена в систему работы непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию по гендерному признаку.

Разработанные занятия с учётом специфики пола ребёнка обеспечивает обновление содержания работы по физическому развитию с детьми старшего дошкольного возраста , а также способствует осуществлению индивидуального подхода к формированию личности ребёнка.

Организация занятий, учитывающих особенности мальчиков и девочек в ДОУ, проводятся только со старшего возраста, когда дети могут осознанно относиться к различиям о предъявленным к ним требованиям.

В основу занятий заложены двигательные предпочтения детей и двигательнo-игровая деятельность, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удаётся и в которой наиболее ярко проявляются их способности , связанные с полом. В частности, в процессе игр у мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера. Мальчики любят спортивные игры, и если им предоставить свободу выбора двигательной деятельности, то они берут мячи, пытаются играть в футбол, выполнить бросок в баскетбольную корзину. А девочки – чаще начинают повторять упражнения из «школы мяча», особенно с малым мячом.

Ленты, скакалки, обручи – предметы девочек. Так как центр тяжести у девочек находится ниже, они легче справляются с упражнениями на равновесие.

Движения мальчиков носят активный, решительный, силовой характер.

Движения девочек отличаются артистичностью, пластичностью, изяществом.

Но в то же время подвижные игры, эстафеты, висы и упражнения на перекладине нравятся и мальчикам и девочкам в равной степени.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности детей с учётом половой принадлежности, целенаправленного развития умений и способностей мальчиков и девочек, их физического состояния необходимо разграничить направления в работе и задачи, определённые системой физического воспитания.

Учёт половых особенностей дошкольников в процессе занятий можно вести по нескольким направлениям:

- подбор упражнений
- нормирование физической нагрузки
- методика обучения сложным двигательным действиям
- двигательные предпочтения детей
- система поощрения
- требования к качеству выполнения заданий
- изготовления инвентаря и оборудования
- диагностика физического состояния, что даёт определить соответствующие целевые установки.

Мотивация занятий носит ярко выраженную окраску в зависимости от пола детей.

Девочкам и мальчикам предъявляются разные требования к выполнению одних и тех же движений:

Для мальчиков - чёткости, ритмичности, затраты дополнительных усилий.

Для девочек – пластичности, выразительности, грациозности.

В то же время необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью и наоборот.

Поэтому педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определённым видом движений (если это только не навредит здоровью).

Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-либо двигательной деятельности.

Таким образом многочисленные исследователи, изучивших вопросы дифференцированного подхода к воспитанию мальчиков и девочек, справедливо отмечают, что девочки и мальчики дошкольного возраста существенно отличаются в физическом и, интеллектуальном развитии, у них разные интересы.

Поэтому при разработке дифференцированных заданий мы обратили внимание, что в результате целенаправленного использования упражнений, игр и различных двигательных заданий с учётом пола у дошкольников формируются необходимые умения приобретать полезный жизненный опыт: мужественность, смелость, решительность у мальчиков; женственность, отзывчивость, стремление к красоте у девочек.

Чем раньше на занятиях по физической культуре ребёнок начнёт осознавать и проявлять свою полоролевую сущность, тем более гармоничное будущее его ожидает.

Учёт половых особенностей дошкольников способствует полноценному развитию двигательных возможностей детей и обеспечивает их переход на более высокую степень физической подготовленности не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

2.3. Направления дифференцированного физического воспитания мальчиков и девочек (Н.И. Бочарова):

1. Учет сензитивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений у мальчиков и девочек с целью получения максимальных результатов при минимальных физических и психических затратах.

2. Осуществление общей физической подготовки без разделения по половому признаку. Разница может проявляться лишь в дозировке нагрузки в упражнениях на выносливость, в характере и величине мышечных усилий и т. п. Более глубокая специальная подготовка осуществляется через отдельную программу для мальчиков и девочек (1 занятие в неделю : девочки/мальчики по подгруппам). Она может быть основана на использовании разных видов спортивных игр и упражнений, игр соревновательной направленности (с преимущественным развитием определенных качеств), элементов спортивной гимнастики и акробатики.

3. Предъявление разных требований к выполнению одних и тех же движений: четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий (для мальчиков); пластичности, выразительности, грациозности (для девочек).

2.4. Методические приёмы для учёта половых особенностей дошкольников

На физкультурных занятиях для учёта половых особенностей дошкольников для использования рекомендуются следующие методические приёмы:

— различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики, сидя в парах, перетягивают друг друга, а девочки выполняют упражнения с обручем, лентами);

— дозировке (например, мальчики выполняют больше количество повторений одного упражнения, а девочки — меньшее количество);

— подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые);

— в обучении сложным двигательным действиям использование разных методических подходов: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования. Так как существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные

трудности и требуют большего времени для овладения ими, например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке — девочкам;

— нормирование физической нагрузки по времени (например, девочки прыгают на мячах - фитболах 1 мин, мальчики - 1,5 мин);

— пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, поскольку для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее);

— распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики — мышеловка, а девочки — мышки);

— расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группкой в несколько человек — тяжелое оборудование);

— различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как). Для мальчиков слово «молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»);

— частые напоминания мальчикам о способах выполнения, требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, технике, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений (то есть подойти и поправить ребёнка);

— учёт сенситивных (критических) этапов для формирования и совершенствования двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений (например, девочки лучше выполняют задания на пространственную точность в 5—6-летнем возрасте, а мальчики — в 7-летнем);

— использование условных обозначений на карточках, пиктограммах для мальчиков и девочек («М», «Д»);

— акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта, например, футбол для мальчиков и бадминтон для девочек.

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремления детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

Педагог должен научиться видеть в детях мальчиков и девочек и дифференцировать педагогический процесс в соответствии с этим. Учитывая эту разделительную тенденцию, воспитатели на прогулках могут проводить **тематические игры с подгруппами детей:**

-**Для мальчиков:** «Пожарные на учении» («Кроты» «Два мороза» «Юнги» «Самолёты») («Медвежата» «Цветные автомобили»).

-**Для девочек:** «Обезьянки» «Бабочки» («Заря - зарница» «Классы» «Перелёт птиц» и т.д.).

Организация бега на выносливость.

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности. В физической культуре это обычно продолжительные упражнения, в которых чередуются моменты напряжения и расслабления мышц. Одним из показателей выносливости является время, в течение которого можно выполнить работу заданной интенсивности, хорошо сочетается продолжительный бег с ходьбой, упражнениями на различные группы мышц в движении, прыжки, метание, игры на внимание, ориентировку в пространстве.

Выполнение в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы, требуют проявления общей выносливости. Для развития выносливости большое значение уже в дошкольном возрасте имеет волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости.

Благодаря совершенствованию детского организма дети старшего возраста могут довольно продолжительное время бегать со средней и небольшой скоростью, таким образом, достигается положительные тренировочный эффект, повышается физическая работоспособность.

Методические рекомендации

- Бег проводится в водной части занятия в течение 10 мин.
- При совершенствовании навыков бега необходимо следить за осанкой детей. Это создаёт хорошую основу для дальнейшего успешного овладения техникой.
- При развитии выносливости избегать необоснованных остановок и длительных объяснений во время выполнения заданий, упражнений.
- При выполнении бега на выносливость необходимо участие большого числа мышечных групп.
- Чередование моментов напряжения и расслабления мышц.
- Исполнение знакомых, нетрудных по технике движений.
- Возможность регулировать темп и длительность выполнения.
- Время увеличивать от занятия к занятию, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку и устанавливать количество повторов и длительность пауз для отдыха, во время которых рекомендуется использовать спокойную ходьбу, упражнения на расслабление, другие виды упражнений.

Висы на перекладине.

Двигательная активность – это не только насущная потребность ребёнка, но и залог его гармоничного развития. Дети в дошкольном возрасте, особенно мальчики, любят «испытывать возможность» своего тела и свою силу.

Разнообразить движения детей помогают упражнения на канате, гимнастической стенке, висы на перекладине «рукоход». Уже в этом возрасте они догадываются, что сила и ловкость делает их более успешными в глазах сверстников. А если ещё и сильные руки, так они смогут лазить не только по гимнастическим снарядам, но и чувствовать себя увереннее в играх с мячом и ходьбе на лыжах.

Упражнения очень полезны для здоровья детей. Выполнение их исключает переутомление, так как при этом одна группа мышц испытывает нагрузку, а другая – активно отдыхает.

Первое знакомство с упражнениями на высоте должно тщательно продумано, чтобы исключить полученные травмы. Именно взрослый подсказывает детям упражнения, которые можно выполнить на снарядах на определённой высоте. После освоения детьми несложного движения можно предложить ему придумать свой вариант упражнений с использованием разных снарядов.

Вис на перекладине включается в физкультурные занятия. Такие моменты на занятии настраивают и организуют детский коллектив.

Упражнения на перекладине для мальчиков:

1. Вис, попеременно двигая ногами.
2. В виси поднимать согнутые ноги и выпрямлять их вперёд.
3. В виси разводить и сводить ноги.
4. Достать подбородком до перекладины и посмотреть через неё (попытаться выполнить подтягивание несколько раз).
5. Вис на перекладине и раскачивание (с помощью взрослого).
6. Раскачивание и соскок вперёд (страхующий становится у перекладины, держит ребёнка за запястье и отпускает только после приземления).
7. Передвижение по перекладине вправо- влево.
8. Подпрыгнуть из основной стойки, взяться за перекладину и раскачиваться. Затем выполнить соскок на мат (ноги слегка полусогнуты, руки вынести вперёд).
9. Двумя руками ухватиться за перекладину, ноги поднять и согнуть в коленях, стопами упереться в перекладину между ладонями.
10. То же упражнение, но с продвижением по перекладине.
11. Вис на перекладине с раскачиванием в стороны (удерживать прямые ноги, руки на ширине плеч согнуты в локтях).
12. Передвижение по перекладине с заданием: подтянуться и выполнить самостоятельно соскок.
13. Подпрыгнуть, хват за перекладину, раскачиваясь самостоятельно и затем выполнить соскок на мат.

Упражнения на перекладине для девочек:

1. Вис, попеременно двигая ногами: ноги вместе- ноги врозь, скрещивание ног(ноги прямые, носки ног натянуты).
2. Раскачивание ног в сторону (удерживать несколько секунд).
3. Согнуть руки в локтях (вис несколько секунд).
4. Раскачивание и соскок (страхующий держит за запястье и отпускает только после приземления).
5. В виси поднимать прямые ноги в «угол».
6. Подпрыгнуть ,хват за перекладину, слегка прогнуться назад(отвести назад прямые ноги).
7. Вис на перекладине с поворотом корпуса тела, ноги вместе.
8. Вис на перекладине с поворотом корпуса тела, ноги в «угол»
9. Вис на перекладине, ноги поднять и согнуть в коленях, стопами упереться в перекладину: одну ногу поднять прямую вверх и прогнуться (обязательно нужна страховка).
10. Упражнение «Ленивец». Вис на перекладине боком, поднимать ноги и стопами упереться в перекладину: выпрямить руки.
11. Упражнения «Русалка» . Вис на перекладине, выполнять круговые движения прямыми ногами.
12. Упражнение «Петушок». Вис с отведением согнутых ног в коленях назад, слегка прогнуться.
13. Упражнение «Летучая мышь». Вис на перекладине, удерживаясь согнутыми ногами за перекладину, с отведением рук в стороны (обязательная страховка: удерживать за голени ног).
14. С разбега – хват за перекладину, раскачиваясь – соскок.
15. С разбега – хват за перекладину, подтянуться несколько раз.
16. Вис на перекладине с переворотом вперёд на 360 градусов, переходя в положение виси.
17. Подтягивание с выполнением уголка.

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации РППС

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определённые условия. Среда является одним из основных средств личности ребёнка. Предметно – пространственная среда в дошкольном образовательном учреждении обеспечивает физическую активность детей для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможности среды и направить их усилия на использование её отдельных элементов.

Создание предметно-пространственной развивающей среды ДООУ ведётся с учетом половозрастных особенностей детей (дифференцированное по полу

спортивное оборудование, игровая среда полоролевых коммуникаций, среда рефлексивной визуализации и т.д.).

Раскрытие творческой уникальности каждого ребёнка способствует наличие физкультурного зала, где дети могут проявить свои двигательные способности. Физкультурный зал оснащён стандартным и нестандартным оборудованием.

Значимость использования нестандартного оборудования и пособий заключается в следующем:

- стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей;
- позволяет многократно выполнять различные движения;
- позволяет упражняться в разнообразных действиях;

Происходит развитие и совершенствование движений, формирования у детей интереса к физической культуре;

- дети приобретают уверенность и самостоятельность;
- способствуют высокому эмоциональному тону во время физкультурного занятия;

-упражнения с использованием нестандартного оборудования и пособий совершенствуют координация движений, укрепляют связочно- суставной аппарат, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата.

В ДОУ имеется модульное оборудование: (Московской производительной фирмы «Аконит»). Ассортимент изделий фирмы включает в себя разнообразные модульные наборы, гимнастические маты, модульные конструкции для лечебной и профилактической гимнастики, сенсорного и физического развития. Предметно-пространственная развивающая среда, оборудованная с помощью мягких модулей, развивает детское творчество, побуждает к активным действиям, позволяет многократно повторять различные движения, упражняться в разнообразных действиях, благодаря чему происходит развитие и совершенствование движений. Физические упражнения, выполненные на модульном оборудовании, развивают у детей смелость, ловкость, доставляет им радость и удовольствие от собственной двигательной активности и возможности, самовыражения в безопасной обстановке.

Для развития движения детей в физкультурном зале установлен мини спортивный комплекс: дети обучаются лазанью по канату, расположенному вертикально и горизонтально, выполняют висы на перекладинах, лазанью по гимнастической лестнице, на раскачивающемся «буйке» дети учатся преодолевать чувство неуверенности и страха, упражняются в прыжках в высоту и пространственной координации движений на батутах.

3.2.Перечень стандартного и нестандартного оборудования, пособий в физкультурном зале

№	Наименование	Кол-во
1	Батут	2
2	Магнитола «LG»	1

3	Скамейки гимнастические	4
4	Палки пластмассовые(71 см)	20
5	Палки деревянные (71см)	20
6	Палки деревянные цветные(70см)	20
7	Маты гимнастические зеленые	2
8	Маты «Светофор»	2
9	Гантели пластмассовые (0,5 кг)	27
10	Обручи большие(д=90см)	55
11	Обручи средние(д=55см)	20
12	Санки пластмассовые большие	6
13	Лыжи с креплениями	7 пар
14	Лыжи без креплений	15 пар
15	Коврики для босохождения	2
16	Массажер для ног «Ёжик»	1
17	Обручи деревянные плоские	19
18	Лестницы с зацепами	2
19	Лестницы гимнастические	4
20	Рукоходы	3
21	Степ-платформы	23
22	Бревно гимнастическое	1
23	Катушки цветные напольные	7
24	Щит-мишень навесной	2
25	Доска гладкая	2
26	Доска ребристая	2
27	Шнур длинный	1
28	Доска гладкая с зацепами	1
29	Дуги металлические	15
30	Мячи для футбола (Мяч прыгающий с рожками)	20
31	Флагшток с флагом	1
32	Мячи резиновые (д=20см)	20
33	Компьютер «LENOVO»	1
34	Скакалки	20
35	Мяч футбольный	4
36	Мяч баскетбольный	1
37	Флажки на деревянной палочке	52
38	Обручи на подставке	4
39	Канат зеленый	2
40	Юбки цветные с поясом	8
41	Купальники гимнастические эластичные	13
42	Купальники гимнастические х/б	11
43	Бриджи для девочек эластичные	9
44	Клюшки хоккейные	5
45	Шайбы	5
46	Майки спортивные с номерами(красные)	6
47	Майки спортивные с номерами (белые)	13
48	Корзины с ручками	2
49	Мяч волейбольный	1
50	Кубики пластмассовые	30
51	Мишени-стойки на колесах	2
52	Пьедестал почета	1

53	Фиксированный комплекс для лазания с лестницей и канатами	1
54	Стойки баскетбольные со щитом и корзинами	2
55	Сетка волейбольная	1
56	Стол с окошками для метания	1
57	Стойки для прыжков	4
58	Коврики для фитнеса	19
59	Штанги-гантели	21
60	Рюкзаки с наполнением	21
61	Шест с отверстиями	2
62	Кольцеброс	1 набор
63	Ленты цветные короткие	20
64	Тряпочные мешочки (зеленые) для метания	20
65	Тряпочные мешочки (коричневые) для метания	16
66	Мячи набивные (0,5 кг)	17
67	Ростомер деревянный	1
68	Турник железный	1
69	Шест деревянный	2
70	Косички плетеные короткие	21
71	Косички плетеные широкие	28
72	Тряпочные мешочки (желтые)	18
73	Мячи маленькие пластмассовые цветные	50
74	Жгуты медицинские	11
75	Коврик для отталкивания резиновый	1
76	Погремушки	56
77	Набор для бадминтона (8 пар ракеток, 2 воланчика, сетка со стойками)	1 набор
78	Набор «Городки» (палки, биты)	1 набор
79	Тряпичные батуты	6
80	Следочки деревянные	53
81	Палочки-карандаши	20
82	Тренажер «Роллер»	5
83	Диск «Здоровья»	8
84	Веревочные лестницы	2
85	Тренажер для босохождения с шариками	4
86	Тележки на колесах	3
87	Палки гимнастические длинные (110см)	35
88	Доска со следами	1
89	Спортивное пособие «Тактильные соты»	1 набор
91	Парашют(д=3.6м, 12 ручек)	2
92	Мешочки для метания (набор из 10шт)	1
93	Мячи резиновые (д=125мм)	10
94	Профилактика плоскостопия: Чурочки. Платочки. «Бегающий шарик». Следочки деревянные. «Вертушки настойки». Палочки-карандаши. Дорожка - топотушка (с разными половыми покрытиями). Пеньки с пуговицами.	10
95	«Гантель-штанга»	15
96	- Набор "Универсальный" спортивно-игровой (Гимнастический набор №1) половинки кирпичей - 12шт; кирпичей - 8 шт.; палки-балансиры -4 шт.; обручи 60см - 4 шт.; обручи 35см - 4 шт.; стойки 35см - 16 шт.; стойки 70см - 8 шт.; клипсы	1

	- 12 шт.; зажимы - 12 шт.; следочки - 6 пар; ладошки - 6 пар; мешочки с бусинками - 10 шт.	
97	- Набор "Базовый" спортивно-игровой (34 элемента): половинка кирпича - 8шт.; кирпич - 8 шт.; доска-балансир -4 шт.; обруч 60см - 2 шт.; стойка 35см - 2 шт.; стойка 70см - 2 шт.; клипса - 4 шт.; зажим - 4 шт.	1
98	Комплект для вертикальных стоек 1,06м (Комплект элементов полосы препятствий)	1
99	Конус сигнальный 20 см	(6 шт)
100	Тактильная дорожка	1
101	Тактильные соты 6 элементов	1
102	Набор спортивного инвентаря малый «Выше, быстрее, сильнее»	1
103	Мяч массажный (диаметр- 40см)	10

В ДОУ имеется нестандартное оборудование, которое стимулирует и обогащает двигательную деятельность детей, позволяет многократно повторять различные движения, упражняться в разнообразных действиях, благодаря чему происходит развитие и совершенствование движений, дети приобретают уверенность и самостоятельность. Данное оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре, способствует высокому эмоциональному тону во время занятий. Упражнения с использованием нестандартного оборудования совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставной аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата.

3.3.Методическое обеспечение

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М.,2004
2. Шелухина И.П. Мальчики и девочки: дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста.– М.: ТЦ Сфера, 2008. –96 с.
3. Цыганенко И.Г. Полорольное воспитание старших дошкольников на занятиях по физической культуре. Опыт работы/Научно – методический информационный центр. Хабаровск.,2007
4. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек : Метод. пособие для руководителей физ. воспитания дошк. учреждений / С.О. Филиппова. - СПб. : Детство-Пресс, 2001. - 89, [2] с. : ил.; 21 см
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2005.
7. Воронова Е.К. Игры- эстафеты для детей 5-7 лет.- М. Аркти, 2010.
- 8.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозайка-Синтез, 1999.

- 9.Статья "Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек в условиях муниципальной дошкольной организации". Татаринцева Н.Е., Ермакова Е.И., Пигарева О.А., (Доктор педагогических наук, профессор кафедры дошкольного образования Южного федерального университета; Инструктор по физической культуре МБДОУ № 77 г. Ростова на-Дону; Старший воспитатель МБДОУ № 77 г. Ростова-на-Дону).
10. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
11. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
12. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с.
- 13.Литвинова О. М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры.- Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
14. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
- 15.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
16. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
17. Баранникова Н.А. О мальчиках и девочках, а также их родителях. М.,2012
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка/Учеб. пособие для студ. учеб. заведений. М.,2001
19. Тимошкина О.В. Гендерное развитие на занятиях по физической культуре//Инструктор по физкультуре. 2013. №1.
20. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993.
21. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» Педагогическое общество России, Москва, 2005г.
22. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. - 64 с. (Здоровый малыш).
23. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 . – 224 с. (Растим детей здоровыми).
24. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018– 128 с..
25. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 – 112 с.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Детство-Пресс, 2020 г.
- 27.Шишкина В.А. Движение + движения.- М., 1992.
28. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. — М.: Владос, 2005.

29. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. — М.: Владос, 2005.
30. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки. Учить по –разному, любить по –разному. Нейропедагогика - учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. - Самара: Издательство «Учебная литература», 2005.- 160 с.
31. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2015.-112с.
32. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст/Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 100с.
33. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения/Автор-состав. Н.А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995. 64с.

3.4. Учебно-тематическое планирование по гендерному признаку

Старший дошкольный возраст Сентябрь

	Девочки	Мальчики
I неделя здоровья	<u>Мотивация:</u> «Как здорово быть здоровым» <u>Цель:</u> учить детей соревноваться в команде.	<u>Мотивация:</u> «Как здорово быть здоровым» <u>Цель:</u> учить детей соревноваться в команде.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты, аттракционы • Фестиваль детских подвижных игр • спортивные развлечения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты, аттракционы • Фестиваль детских подвижных игр • спортивные развлечения.
II неделя	<u>Мотивация:</u> «Мы осенние листочки» <u>Цель:</u> учить выполнять плавные движения руками, доводить выразительности движений.	<u>Мотивация:</u> «Мы бросатели -мы мечтатели» <u>Цель:</u> продолжать учить метанию вдаль и по цели, развивать глазомер.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. с листочками в движении. • Ходьба по канату с листочками ,балансируй. • Упр. стретчинга «Деревце», «Морская звезда» П/и «От какого дерева лист» 	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. с мешочком в движении • Метание мешочка вдаль • Метание через натянутый шнур • Упр. на формирование правильной осанки «Маяк»(сесть-лечь) • П/и «Попади в шарик»

III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Держи осанку» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку через специальные упр. С предметами и без предметов.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Держи осанку» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку ,удерживая предмет на голове ,стараясь сохранить правильное положение головы, расправленные плечи, спина прямая.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> • -ОРУ: с мешочками • Упр. стретчинга: морская звезда • П/и «Повар и котята» 	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ: с мешочками на голове • Зан. упр. «Весёлый мешочек» • Занимательный тренинг «Оловянный солдатик» • Вис на перекладине • П/и «Зайцы и волк»
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Играем в городки» <u>Цель:</u> формировать интерес детей в игру городки. Учить детей держать правильно битую, строить фигуры из городков.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Играем в городки» <u>Цель:</u> формировать интерес детей в игру городки. Учить детей держать правильно битую, строить фигуры из городков.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. с пластмассовой битой • «Карусель» (парное кружение) • «Передай битую» (из разных и.п.) • «Возьми городок» (с остановкой на сигнал) 	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. с деревянной битой «Силачи» (бита вверху) • «Пропеллер» (вращать битую вправо-влево с остановкой) • «Метни стрелу» • «Попади в обруч» • Бег на выносливость (10мин.)

Октябрь

	Девочки	Мальчики
I неделя	<p><u>Мотивация:</u> Воздушные гимнасты. <u>Цель:</u> учить детей удерживаться на перекладине хватом сверху . Учить выполнять соскок :лёгкое приземление на полусогнутые ноги.</p>	<p><u>Мотивация:</u> Воздушные гимнасты. <u>Цель:</u> учить детей удерживаться на перекладине хватом сверху . Учить выполнять соскок :лёгкое приземление на полусогнутые ноги.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. в движении • Для рук: сделаем «орешки для белочки»(из бумаги) • Упр. для ног: пружинка (пружинки с места в высоту ударь по мячу) • Упр. стретчинга: «ласточка» «берёзка». 	<ul style="list-style-type: none"> • Упр. в движении для рук. • Упр. для кисти рук(с мячом попрыгунчиком) • Соскок с низкой скамейки(мягкое приземление) • Вис на перекладине с раскачиванием ног.

II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «У всех своя зарядка» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт с предметами и без предметов.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «У всех своя зарядка» <u>Цель:</u> прод. учить выполнять упр. с напряжением и расслаблением, чувствовать «мышечную радость».</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> Упр. в соответствии с текстом(по показу и самостоятельно) Упр. поплавок (пр. осанка) Игры по загадкам: «медведь и пчёлы», «кот и мыши». 	<ul style="list-style-type: none"> Упр. в движении. Упр. сумей удержать(15-20с) Упр. «маяк»(сесть, лечь), «аист», «гимнаст»(формир. правильной осанки). П/и «медведь и пчёлы», «мы дружные ребята».
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> Мой весёлый, звонкий мяч <u>Цель:</u> продолжать учить действовать с мячом, развивать Ловкость, точность движений, двиг. самостоятельность.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы силачи» (с набивными мячами) <u>Цель:</u> учить выполнять упр. с набивным мячом, воспитывать силу воли, интерес к данному спортивному оборудованию.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> Упр. с мячом в движении(вращать между ладонями, на полу с передачей мяча за спиной) Броски мяча вверх и ловля Упр. стретчинга: «Дуб», «Звезда» М. п/и «Мяч по кругу» 	<ul style="list-style-type: none"> Упр. для рук(кулачки к плечам; удерживать вверху,сжимать и разжимать кулачки. Мяч на правое плечо, на левое плечо. Прокатывать мяч со сменой рук «сильный бросок» (из и.п. стоя) Вис на перекладине
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Мы дружные девчата» <u>Цель:</u> продол. учить детей выполнять движения и упр.в парах , согласовывая движения, в заданном темпе.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы дружные ребята» <u>Цель:</u> продол. учить детей выполнять движения и упр. в парах , согласовывая движения, в заданном темпе.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> ОРУ с мячом в парах Найди свою пару Весёлый тренинг «Птичка» Эстафета парами. 	<ul style="list-style-type: none"> ОРУ с мячом в парах Весёлый тренинг «гусеница» (передача мяча через верх-низ) Ведение мяча парами. Эстафета парами

Ноябрь

Девочки	Мальчики
---------	----------

I неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Озорные девчата» <u>Цель:</u> закреплять умение выполнять задания в быстром темпе. Выполнять упр. с шарфиками. Развивать координацию движений.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы строители» Цель: закреплять выполнять основные движения в быстром темпе. Выполнять упр. с палками. Развивать координацию движений.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с шарфиками (см. карт. №) • Упр. стретчинга: «Звезда», «Аист» • Муз. Разминка «Дружная семейка» П/и «Хитрая лиса» 	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с палками (см. карт. №5) • Весёлый тренинг «Экскаватор» • Вис на перекладине с раскачиванием ног в чередовании с упражнением «стульчик» и соскок. <p>П/и «спорт.-дидак. игра «Построй пирамидку»</p>
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Собачки-циркачки» <u>Цель:</u> способствовать выполнению упр. легко, продолжать развивать гибкость, обращать внимание на осанку.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Медвежата-боксеры» <u>Цель:</u> развивать мышечную силу рук и ног с предметами и без предметов.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с шарфиками (см. карт. №) <p>1. Упр. с шарфиком в ходьбе, в беге. 2. Весёлый тренинг «Собачки» (прогибать и выпрямлять спину). П/и «Подтяни кубик»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с палками (см. карт. №5) <p>1. Бег на выносливость (10 мин.) 2. Упр. «Не урони палку» 3. Игр. упр. «Кто быстрее» П/и «Кто перетянет».</p>
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Мы гимнастки» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы смелые» Цель: развивать выносливость.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>ОРУ: без предметов (пластиковая гим-ка) под музыку. 1. Упр. на канате «Зеркало»; «Конёк»; «Уголок». 2. Упр. стретчинга: «Рыбка»; «Кошка». П/и «Совушка»</p>	<p>ОРУ: без предметов (см. карт. № 6) 1. Упр. на рукоходе (см. прог. стр. 41) 2. Футбол (в висе отбивание мяча) 3. Игр. упр. «Удержи мяч ногами»</p>
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «У дружных дело спорится» <u>Цель:</u> развивать быстроту, выносливость, интерес к совмест. упр.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Команда быстроногих» <u>Цель:</u> упражнять детей в беге с предметами и без предметов. Развивать быстроту и ловкость.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>ОРУ: У обруча (3 чел.) 1. Чья команда быстрее (завязывать узелки) 2. Весёлый светофор (определить свой цвет). 3. Найди пару по форме.</p>	<p>Весёлые аттракционы: 1. Загони шарик в воротца 2. Возьми-положи (мешочек с песком) 3. Самый быстрый...</p>

Декабрь

	Девочки	Мальчики
I неделя	<p><u>Мотивация:</u> «На степ- платформе заниматься удовольствие для нас».</p> <p><u>Цель:</u> развивать координацию движений, укреплять сердечно- сосуд. систему., способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Тот сильнее у кого жгут длиннее».</p> <p><u>Цель:</u> укреплять мышцы рук и плечевого пояса с использованием мед. жгута из разных и.п. формировать прав. осанку.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмич. гим-ка на степ- платформе . 2. Фигура на степе (стретчинг) 3. П/и «Мой островок». П/и «Совушка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ:с резиновым жгутом у гимн. стены (метод. пособие стр.114) 2.Вис на перекладине. 3.Упр. «Страус» П/и «Охотники и звери»
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Поиграем в мячики»</p> <p><u>Цель:</u> закреплять умение детей выполнять упр.с мячом на ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы сильные»</p> <p><u>Цель:</u> познакомить с различными упр. с рез.жгутом без ограниченной площади опоры и свободно выполнять упр.на степях.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. на степях подбр. и ловить мяч. 2. Отбивание мяча , стоя на степе. 3. Упр. с мячом в парах. 4. Упр. «Ходьба по дорожкам»(выполняя броски между степами. П/и «Хитрая лиса» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: на степ- платформах с рез. Жгутом. 2. Упр. «Фигура на степе» 3. Упр. «Пройди не урони» П/и «Успей занять место»
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Мы бабочки»</p> <p><u>Цель:</u> развивать гибкость , умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Юные футболисты»</p> <p><u>Цель:</u> учить заниматься в команде, развивать выносливость в беге.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>ОРУ: на гимн. скамейке с шестом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упр. на равновесие на гимн. скамейке (метод.пос.стр.30-31) 2.Упр.стретчинга «Ласточка», «Кошечка», «Дуб». П/и «Ловишки с ленточками» 	<p>Разминка в кругу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Передача мяча друг другу в кругу. 2. Вис на перекладине – упр. «Угол» 3.передача мяча друг другу в движении (парами). П/и «Футбол раков»
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Зимняя олимпиада»</p> <p><u>Цель:</u> познакомить с зимними видами спорта, воспитывать соревновательный дух.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Зимняя олимпиада»</p> <p><u>Цель:</u> познакомить с зимними видами спорта, воспитывать соревновательный дух.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>Рассказать об истории олимпиады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба на лыжах. 2. Катание на санках 3.Метание в цель 4.Шайбу в ворота. 	<p>Рассказать об истории олимпиады.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба на лыжах. 2. Катание на санках 3.Метание в цель 4.Шайбу в ворота.

Январь

	Девочки	Мальчики
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Скамейка- посиделовна» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт детей с использованием гимн. скамейки, развивать равновесие на ограниченной площади.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Скамейка- посиделовна» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт детей с использованием гимн. скамейки, развивать равновесие на ограниченной площади.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>1.ОРУ: с ленточками (короткими)+использование гимн. скамейки. 2.Ходьба по гимн. скамейке на носках с лентами(балансир) с подбрасыванием лент вверх и соскок с мягким приземлением.</p>	<p>1.ОРУ: на гимн. скамейке. 2.Отжимание от скамейки с опорой на ладони. 3.Прыжки из разных и.п. и использованием гимнастической скамейки.</p>
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Не теряй равновесия» <u>Цель:</u> совершенствовать умение детей сохранять равновесие на разных поверхностях.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Не теряй равновесия» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт детей с использованием гимн. скамейки, развивать равновесие на ограниченной площади с использовании предметов.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>Упр. на гимн скамейке: 1.«Несём воду в кувшине» 2.Ходьба по скамейке в середине упр. «ласточка» 3.Упр. «Кошка» на скамейке.</p>	<p>Упр. на гим. скамейке со штангами. 1. Ходьба по скамейке с гантелями – штангами. 2. Штанги на плечах, приседая на одной ноге, другую махом проносить вперёд сбоку скамейки; 3. Бег по скамейке со штангами.</p>
VI неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Я сегодня умница, умница-разумница» <u>Цель:</u> развивать гибкость позвоночника и гибкость суставов.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы сегодня молодцы, мы сегодня удалцы». <u>Цель:</u> развивать точность и выразительность движений, используя группировку.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>1.Упр. для рук «Птицы на юг улетели» 2.Акробатическое упр. «Птичка» 3.Упр. стретчинга.</p>	<p>1.Силовые упр. для рук с экспандером. 2. Перекат назад - вперёд из упора присев. 3. Группировка (сидя, лёжа).</p>

Февраль

	Девочки	Мальчики
--	---------	----------

I неделя	<p>Мотивация: «Девочка на шаре»(ортоп. мячи) <u>Цель:</u> учить прыжкам на мяче.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Школа юного туриста» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку, обогащать дв. опыт с пособием –рюкзаком, укрепление мышц спины и рук.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>1.Пружинка на мяче. 2.покачивание на мяче. 3.Потанцуем на мяче. 4.Горошинки рассыпались. П/и «Рак и русалки»</p>	<p>1.Комплекс упр. с рюкзаком. 2.Игры с рюкзаком: вращать рюкзак в ходьбе и беге, прыжки через рюкзак. 3. «Рюкзак через речку»-бросок из-за головы в обозн.место. 4. Эстафета «Уложи рюкзак».</p>
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «У дружных дело спорится.» <u>Цель:</u> развивать быстроту, выносливость , интерес к совместным упражнениям.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы сильные» <u>Цель:</u></p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>1.Упр.у обруча (3чел.) 2.Кто быстрее?(завязывать узелки). 3. «Весёлый светофор» (определить свой цвет). 4.Игра «классики»(из обруча в обруч).</p>	<p>1.Прыжки со скамейки в обруч(на мат). 2. ходьба по скамейке с гантелями в руках. 3.передача мяча друг другу(элементы футбола). -силовые упр. -отжимание от пола. П/и «Охотники и звери»</p>
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Мы гимнастки» <u>Цель:</u> развивать гибкость, формировать правильную осанку.</p>	<p>Мотивация: «Мы сильные» Цель: развивать силовые возможности с предметами и без предметов.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>1.Упр.Стретчинга на степях. 2.Упр. с мячом на степях (бросание , об пол, вверх). П/и «Мой вес. Звонкий мяч »</p>	<p>1.Метание набивного мяча . 2.Прыжки через набивные мячи. 3. Элементы баскетбола. П/и «Сиди, сиди Яша»</p>
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Серсо» <u>Цель:</u> знакомство с игрой в серсо . приобретение начальных навыков в обращении с кольцом в играх</p>	<p><u>Мотивация:</u> Противоборство с партнёром <u>Цель:</u> : для упражнений в парах подбирать детей примерно равных по силе и росту.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>1.ОРУ: в парах 2.упр. стретчинга. 3.элементы Серсо. -прокати кольцо по коридору -прокати в воротца -прокати по гимн. скамейке -эстафеты с кольцами.</p>	<p>1 «Бой петухов» 2. «Перетяжки ногами» 3. Перетягивание каната. 4. «Чья пара быстрее» Игра «Армрестлинг»</p>

Март

	Девочки	Мальчики
I неделя	<u>Мотивация:</u> «Мы гимнастки» <u>Цель:</u> совершенствовать выполнение различных видов движений с гимн. ленточками.	<u>Мотивация:</u> «Мы штангисты» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт с использованием штанги-гантели. Силовые упр. продолжать закреплять скоростные способности ног в прыжке через штанги.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	1. Упр. с гимнастическими ленточками 2. Упр. стретчинка. 3. Упр. для рук. П\и «Совушка»	1. Упр. со штангами – гантелями. 2. Прыжки через гантели-штанги, расположенные на расстояние со сменой ног. Боковые прыжки; прыжки-вертушки. 3. Весёлый тренинг «Карусель»
II неделя	<u>Мотивация:</u> «Ритмическая гимнастика» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку, точность и выразительность движений под музыку.	<u>Мотивация:</u> «Станем сильные» <u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт с использованием штанги-гантели. Силовые упр.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	1. Синхронные движения под музыку с ленточками (обратить внимание на осанку, плавность рук). 2. Ходьба по скамейке с гимн. ленточками. П\и «Повар и котята».	1. Упр. со штангами – гантелями. 2. Вращать гантели : укреплять кисти рук. 3. Весёлый тренинг «Карусель» П\и « Сиди , сиди Яша».
III неделя	<u>Мотивация:</u> «Поскакушки» <u>Цель:</u> закреплять навыки в прыжках: в разных видах прыжковых упражнений.	<u>Мотивация:</u> «Высота-нет не страшно» <u>Цель:</u> воспитывать силу воли, выдержку, смелость.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	1. «Слушай хлопки» (ходьба с изменением темпа и частотой шагов). 2. Упр. со скакалкой: – поменяй ноги – пружинка – вперёд прыгай- назад шагай. 3. Прыжки в длину с места. П\и «Поскакушки»	1. Лазанье по гимн. стенке (приставным шагом с одного пролёта на другой) 2. Висы на перекладине – упр. Стульчик и соскок 3. П\и «Моряки и пираты»
IV неделя	<u>Мотивация:</u> «Осанка- это величие» <u>Цель:</u> формирование и укрепление правильной и красивой осанки через специальные упр. с мешочком на голове.	<u>Мотивация:</u> «Сумей удержать и удержаться» <u>Цель:</u> формировать правильную осанку, удерживая предмет на голове, стараясь сохранить правильное положение головы, расправленные плечи, спина прямая.
	<u>Двигательные предпочтения</u>	

	<p>1. Ору с мешочком на голове.</p> <p>2. Занимательный тренинг «Морская звезда»</p> <p>3. Упр. стретчинга с мешочком</p> <p>Игра «Забрось мешочек в обруч»</p>	<p>1. Упр. На равновесие с мешочком на голове.</p> <p>2. Занимательное упр. «Весёлый мешочек»</p> <p>3. Занимательный тренинг «Оловянный солдатик».</p> <p>бег на выносливость (10мин.)</p> <p>Игра «Догони-не урони».</p>
--	---	--

Апрель

	Девочки	Мальчики
I неделя	<p><u>Мотивация:</u> : «Скакалочка-вращалочка»</p> <p><u>Цель:</u> обогащать двигательный опыт , используя скакалку.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Настольный теннис»</p> <p><u>Цель:</u> обучение правильно держать ракетку, изучение исходных положений, перемещений.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>ОРУ: со скакалкой</p> <p>1. Упр. со скакалкой в движении.</p> <p>2. Упр. стретчинга на формирование прав. осанки «Бревно», «Берёзка»</p> <p>3. Рисуем фигуры из скакалки.</p> <p>П/и «Эй вы кони вороные».</p>	<p>ОРУ: с ракеткой и мячиком.</p> <p>1. Тренажёр «Удочка»</p> <p>2. Игра-эстафета «Чьё звено быстрее передаст ракетку»</p> <p>Игра «Не дай мячу скатиться»</p>
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Прыгалки -скакалки»</p> <p><u>Цель:</u> выработка быстрых, лёгких и эластичных движений, выносливость и внимание, чувство ритма.</p>	<p><u>Мотивация:</u> : «Настольный теннис»</p> <p><u>Цель:</u> обучение правильно держать ракетку, изучение ударов и подач.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>ОРУ: со скакалкой , сложенной вдвое.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку из-за спины.</p> <p>2. С продвижением вперёд (2-3 прыжка).</p> <p>3. Бег со скакалкой, одновременно вращать и прыгать через неё.</p>	<p>ОРУ: с ракеткой и мячиком.</p> <p>1. Игры и упр. с ракеткой и мячом</p> <p>2. Элементы настольного тенниса.</p>
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Сумей выше» (на батуте)</p> <p><u>Цель:</u> учить прыжкам на батуте, энергично отталкиваясь носками ног, на ограниченной поверхности.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Сумей выше» (на батуте)</p> <p><u>Цель:</u> учить прыжкам на батуте, энергично отталкиваясь носками ног, на ограниченной поверхности.</p>
	<u>Двигательные предпочтения</u>	
	<p>1. Беседа о технике безопасности.</p> <p>2. Правила приземления, соскок на мягкое покрытие.</p> <p>3. Прыжки на батуте, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>1. Беседа о технике безопасности.</p> <p>2. Правила приземления, соскок на мягкое покрытие.</p> <p>3. Прыжки на батуте на двух ногах.</p>

IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Принцесса сказочкой страны» <u>Цель:</u> формирование правильной и красивой осанки, развитие мышечно-суставного чувства.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы акробаты» <u>Цель:</u> совершенствование функции вестибулярного аппарата, развитие чувства равновесия.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>ОРУ: у вертикальной стены (под музыку). 1.Игровой стретчинг с элементами сказкотерапии.</p>	<p>1.Ору: парами 2. Перетяжки (руками, ногами). 3.Перетягивание каната Игра «Армрестлинг» Игра-эстафета «Чья пара быстрее»</p>

Май

	Девочки	Мальчики
I неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Собачки-циркачки» <u>Цель:</u> способствовать выполнению упр. легко, продолжать развивать гибкость , обращать внимание на дыхание.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы альпинисты» <u>Цель:</u> развивать физические качества : ловкость, быстроту, выносливость.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>1.Упр.на диске здоровья 2.Комплекс упр. под муз. сопровождение. 3.Весёлый тренинг «Собачки» (прогибать и выгибать спинку) 4.Упр. с мячом (броски вверх с хлопком).</p>	<p>1.Бег 10 мин. С заданием (прыжки через перекладины на разной высоте). -бег змейкой между набивными мячами «не задень». 2. «Не упади с мостика» (пробежать по гимн. скамейке). 3.Лазанье с опорой о перекладину лестницы, за канат.</p>
II неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Серсо» <u>Цель:</u> обучение упражнений ,игр, эстафет с кольцом и шпашкой. Чётко проговариваются правила игры.</p>	<p><u>Мотивация</u> «Футбол-любимая игра» <u>Цель:</u> формировать элементарные для футбола действия с мячом, развивать физические качества : ловкость, быстроту, выносливость.</p>
	Двигательные предпочтения	
	<p>Упр. в парах: 1.Упр. с кольцом. 2. Упр. с кольцом и шпашкой. 3. Игра в «Серсо».</p>	<p>1. Познакомить детей с правилами игры в футбол. 2.Подводящие упр. к разучиванию удара и ведению мяча. 3.Упр. с мячом с элементами футбола. Игра «Футбол раков»</p>
III неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Бадминтон» <u>Цель:</u> познакомить со свойствами волана, ракетой. Разучить игры с воланом.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Мы футболисты» <u>Цель:</u>. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка. Воспитывать интерес к действиям с мячом. Учить взаимодействовать с другими игроками.</p>
	Двигательные предпочтения	

	<p>1. Упр. с воланом без ракетки. Игры с воланом и ракеткой: -«подбей волан» -«Отрази волан» -«Загоны волан в круг» -«Защитить волан ракеткой»</p>	<p>1. Упр. с мячом с элементами футбола: «точный удар», «ловкие ребята», «борьба за мяч». 2. Игры с мячом с элементами футбола: -«меткий футболист.» -«вокруг света» -«ловкие ребята.»</p>
IV неделя	<p><u>Мотивация:</u> «Неделя здоровья» <u>Цель:</u> закрепить основные движения.</p>	<p><u>Мотивация:</u> «Неделя здоровья» <u>Цель:</u> закрепить основные движения.</p>
	<p>Двигательные предпочтения</p>	
	<p>Весенние олимпийские игры (см. сценарий).</p>	<p>Весенние олимпийские игры (см. сценарий).</p>