

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ручеек» с. Рыткучи»**

Рассмотрено и согласовано  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ ДС «Ручеек» с. Рыткучи

приказ от 30.08.2022 года № 01-21/60

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
образовательной области «Физическое воспитание»  
от 2 до 7 лет  
на 2022 – 2023 учебный год**

Руководитель физического воспитания:  
Евур Ольга Ивановна

с. Рыткучи

2022 год

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи
- 1.3. Принципы и подходы в организации
- 1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики
- 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста
- 1.6. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.7. Мониторинг физической подготовки (физических качеств)

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание психолого - педагогической работы
  - 2.2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)
  - 2.2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)
  - 2.2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 лет до 5 лет)
  - 2.2.4. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре (от 5 лет до 6 лет)
  - 2.2.5. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре (от 6 лет до 7 лет)
  - 2.2.6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
- 2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Программы
- 2.3. Формы, способы методы и средства реализации Программы
- 2.4. Психолого - педагогические условия реализации Программы
- 2.5. Взаимодействие с семьей, с социумом
- 2.6. Учебный план реализации Программы
- 2.7. Примерное годовое планирование
- 2.8. Перспективный план физкультурно - оздоровительной работы
- 2.9. Модель организации совместной деятельности руководителя физического воспитания с воспитанниками ДОУ

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Организация развивающей предметно- пространственной среды
- 3.2. Режим дня
  - 3.2.1. Расписание занятий
  - 3.2.2. Организация двигательного режима
- 3.3. Учебно - методическое обеспечение Программы

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей в возрасте от 2 до 7 лет настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановления Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

- Устава Учреждения, утвержден Постановлением Администрации Чаунского муниципального района 23.12.2015 № 237

- основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ручеек» с. Рыткучи

- примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой (2015)

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая на его индивидуальные особенности.

При разработке программы учитывалось комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.

Срок реализации программы - 1 год ( 2018-2019).

## **1.2. Цели и задачи основной образовательной программы ДОУ**

**Цели Программы** - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Достижение поставленной цели требует решения определённых **задач**:

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

## **1.3. Принципы и подходы к организации образовательного процесса**

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

Программа построена в соответствии:

- **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Реализация рабочей программы осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности: (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения).

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе:

- режимных моментов.
- Самостоятельной деятельности детей.
- Взаимодействия с семьями детей.

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому руководитель физического воспитания несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *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.
- *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.

- *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*.
- *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.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

- **Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
- **Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
- **Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
- **Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

МБДОУ ДС "Ручеек" функционирует в режиме 10,5 часового пребывания воспитанников в период с 8.00 до 19.30 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного учреждения МБДОУ ДС "Ручеек" с. Рыткучи. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием

разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закалывающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы руководителя физического воспитания по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

### 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

<p>Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 3-4 лет</p>	<p><b>Четвертый год жизни (вторая младшая группа).</b></p> <p>Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.</p> <p>В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами</p> <p>Психологи обращают внимание на <i>«кризис трех лет»</i>, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что <b>прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.</b> Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).</p> <p>Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. <b>Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).</b></p> <p>Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной</p>
---	---

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 4 - 5 лет

деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи руководителя по физическому воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

#### **Пятый год жизни (средняя группа)**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом ***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.*** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных*



Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 5 - 6 лет

возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности*. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

— уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

— соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

— самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

— умению ориентироваться в пространстве;

— восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

— развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **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

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет

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. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет 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 руководитель физического воспитания 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, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные

	<p>заболевания. <b>Руководителю следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.</b></p> <p>У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития руководитель часто использует пальчиковую гимнастику,</p>
--	---

### **1.6. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования**

В программе, согласно ФГОС ДО, целевые ориентиры даются для детей на этапе завершения дошкольного образования.

#### **К концу года дети 3 – 4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **К концу года дети 4 – 5 лет могут:**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К концу года дети 5 – 6 лет могут:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **К концу года дети 6 – 7 лет могут:**

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **1.7. Мониторинг физической подготовленности (физических качеств)**

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика (октябрь - апрель)

### **Определение уровня сформированности быстроты**

## 1. Бег на дистанцию 30 метров

**Оборудование.** На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

### Методика обследования

руководитель физического воспитания выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Руководитель физического воспитания обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2– 4– круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 -вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;

- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);

- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### Скоростно-силовые качества

#### 2. Прыжок в длину с места

**Оборудование.** В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

### Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Руководитель физического воспитания, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

### **3. Прыжок в высоту с места**

Предварительная работа

В физкультурном зале готовится измерительная лента

Методика обследования

С целью предупреждения травм используются физические упражнения – прыжки. У детей педагог спрашивает: «Какое животное самое прыгучее?» (Кенгуру)

Ребенку предлагают достать рукой предмет, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на пояс ребенка, другой конец в обойме на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из обоймы. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока в см.

Качественные показатели прыжка в высоту с места:

а) Исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед;

- руки слегка отодвинуты назад.
- б) Толчок:
- двумя ногами одновременно;
  - выпрямление ног;
  - резкий мах руками вперед-вверх.

в) Полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище выпрямлено;
- выпрямление ног и движение вверх.

г) Приземление:

- одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед-вниз;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

#### **4. Бросок набивного мяча**

**Оборудование.** В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

##### **Методика проведения**

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

#### **5. Метание мешочка с песком**

**Оборудование.** На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

##### **Методика проведения**

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Руководитель физического воспитания осуществляет замер после каждого броска и



лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;
- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;

- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;

- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

## **6. Определение уровня сформированности гибкости**

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.

Дается две попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «-».

Качественные показатели:

а) Исходное положение:

- ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены

б) Наклон:

- наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

## **7. Выносливость**

**Оборудование.** Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

### **Методика проведения**

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;

- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;

- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);

- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **8. Ловкость**

**Оборудование.** На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

#### **Методика проведения**

Педагог дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **9. Оценка функции равновесия**

Предварительная работа

Готовится секундомер и протокол

Методика обследования

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю» - И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°.

Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- а) Туловище держит прямо, смотрит вперед.
- б) Руки на поясе.
- в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **10. Оценка координации движений. Оборудование.** Мячи (диаметр 20 см).

#### **Методика проведения**

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки —35–40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### Показатели физического развития

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота Бег на 30 м	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Скоростно-силовые качества(см) 1.Прыжок в длину с места.	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
2.Прыжок в высоту с места.	М	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость(см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1-4	2-7	3-6	-
	Д	-	3-7	4-8	4-8	-
Выносливость Бег на: 90 м	М+Д	-	-	30,6-25,0	-	-
	120 м	-	-	-	35,7-29,2	-
150 м	-	-	-	-	41,2-33,6	
Подъем туловища в сед (за 30 сек)	М	-	6-8	9-11	10-12	12-14
	Д	-	4-6	7-9	8-10	9-12
Ловкость (сек.)	М	-	8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	-

Бег на 10 м между предметами	Д	-	9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	-
Статическое равновесие (сек.)	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
Удержание равновесия на одной ноге	Д	-	5.2-8,1	9,4-14,2	50-60	-

### Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым.

$$100(V2 - V1)$$

$$W =$$

$$\frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
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: оценить различные стороны психомоторного развития детей; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

### Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с требованиями Стандарта, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Развлечения и досуги детей по физической культуре организуются 2 раза в месяц.

Задачи: Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

#### **2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)**

Для успешной организации образовательного процесса с дошкольниками по физической культуре, необходимо придерживаться следующих целей и задач.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.**

**ЦЕЛЬ:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

**ЗАДАЧИ:**

Развивающие:

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

Образовательные:

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

Воспитательные:

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

**Содержание психолого-педагогической работы**

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

#### **2.1.2 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **2.1.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)**

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **2.1.4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)**

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## **2.1.5 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)**

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.



**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### **2.1.6. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

## **Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в

стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### **Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м

со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.



**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

**Прогибаться, лежа на животе.** Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным душойным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## **2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию программы**

Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 2-3 лет. - 170 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет. - 176 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. - 272 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. - 256 с.: ил. - Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - 271 с.: ил. - Обл.

## **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы**

## **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с **использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы физического развития и воспитания.**

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:
  - имитация (подражание);
  - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и

регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название руководителем физического воспитания упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## **2.4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

## **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

### ***Создание условий для физического развития***

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **2.5. Взаимодействию с семьей, социумом**

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники.

<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Название</b>	<b>Формы и методы работы</b>	<b>Задачи</b>
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»  «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание  Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному

				направлению
	2	<p>«Летние виды спорта»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья ребенка»</p> <p>Спортивная форма для занятий физической культурой в зале и на воздухе»</p>	<p>Конкурс рисунков</p> <p>Консультация</p>	<p>Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности</p> <p>Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду</p> <p>Выявить запросы родителей по данному направлению</p>
	3	<p>«Мы- спортивная семья»</p> <p>«Как формировать представления о здоровом образе жизни»</p> <p>«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»</p>	<p>Семейный фотоконкурс</p> <p>Беседа</p>	<p>Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми</p> <p>Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни</p> <p>Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.</p>
	4	<p>«Играем вместе с ребенком на прогулке»</p> <p>«Проведем выходной день с пользой»</p>	<p>Поход в парк</p> <p>Консультация</p>	<p>Доставить радость общения и единения детям и родителям</p> <p>Повышать интерес детей к физической культуре</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p> <p>Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке</p>
Октябрь	1	«Прогулка для	Беседа	Помочь родителям приобщать детей к



		здоровья» «Двигательный режим детей 4-5 лет»	Консультация	здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет
	2	«Утренняя гимнастика»  «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»  «День Здоровья»	Беседа  Спортивный праздник	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей  Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	4	«Физическое воспитание ребенка в семье»	Интернет информация на сайте ДОУ	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома
Ноябрь	1	«Игры с мячом»	Консультация	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты

	2	«Профилактика ОРЗ и гриппа»  «Семейный отдых»	Рекомендации  Консультация	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Мы-туристы»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение  Интернет-презентация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	«Игры, в которые играют взрослые и дети»  Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком»  День здоровья «Со спортом мы дружим»	Беседа, рекомендации  Участие родителей в подготовке спортивного участка для развлечений	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома  Привлекать родителей к организации проведения мероприятий  Пропаганда здорового образа жизни
	2	«Лыжи для	Семинар-	Познакомить родителей

		здоровья»	практикум	с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на воздухе	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	4	«Русские народные традиции»	Беседа	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни
Январь	1	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни
	2	Неделя зимних игр и развлечений	Спортивное развлечение	Создать положительную эмоциональную обстановку  Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
	3	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни
Февраль	1	«День Защитника Отечества»  «Защитники Отечества»	Праздник физкультурно-музыкальный  Фотовыставка  Выставка рисунков детей	Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Содействовать возникновению у

				родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности
	2	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Беседа, рекомендации	Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей
	3	«Зимние прогулки»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни
	4	«Профилактика нарушений опорно- двигательного аппарата»	Брошюра- Рекомендация	Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	Праздник «Нам не страшны преграды, если мама рядом»  «Широкая Масленица»	Праздник музыкально- физкультурный  Физкультурный праздник	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности  Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Спортивный уголок»	Рекомендации	Познакомить родителей со спортивным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч»  «Домашний «стадион»	Семинар- практикум  Рекомендации	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук

				Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья  Пропаганда здорового образа жизни
	4	День Здоровья	Спортивный праздник	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	1	Оздоровительный бег	Консультация	Познакомить родителей с методикой оздоровительного бега.
	2	Дыхательная гимнастика	Интернет-презентация	Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации.
	3	Босиком за здоровьем»	Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
	4	«Весёлая ярмарка»	Музыкально-физкультурный праздник	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях
Май	1	«Спорт, спорт, спорт»	Фотовыставка	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ  Пропаганда здорового образа жизни
	2	«День Победы» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Физкультурный праздник  Консультация	Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в совместных праздниках  Расширять представления родителей о формах физкультурно-

			оздоровительной работы дома  Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
3	«Осторожно – Лето»	Консультация	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
4	«Наши достижения»	Родительское собрание	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы  Составление плана работы на следующий год

#### **Взаимодействие с социумом:**

- с МБОУ СШ с. Рыткучи (посещение спортзала, совместные соревнования с начальной школой, совместные соревнования, взаимное посещение спортивных детских объединений и т.д.).
- филиал с. Рыткучи "Детская школа искусств" (посещение кружков физкультурно - спортивной направленности, совместные спортивные праздники).

#### **2.6. Учебный план реализации ООД «Физическая культура» по Программе**

<b>Возрастные группы</b>	<b>Количество ООД в неделю</b>	<b>Количество ООД в месяц</b>	<b>Количество ООД в год</b>
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	3 (30 мин)	12 (120 мин)	108 (1020 мин)
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	3 (45 мин)	12 (180 мин)	108 (1620 мин)
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	3 (60 мин)	12 (240 мин)	108 (2160 мин)
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	3 (75 мин)	12 (300 мин)	108 (2700 мин)
Подготовительная к школе группа	3	12	108

(от 6 до 7 лет)	(90 мин)	(360 мин)	(3240 мин)
-----------------	----------	-----------	------------

**2.7. Примерное годовое планирование  
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
Равновесие	22 ч.
Ползание	17 ч.
Метание	23 ч.
Лазанье	13 ч.
Прыжки	20 ч.
Прокатывание	13 ч.
Всего:	108 часов

**Примерное годовое планирование  
(для групп общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет)**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
Равновесие	16 ч.
Перебрасывание мяча	9 ч.
Подбрасывание, ловля	8 ч.
Отбивание, ведение мяча	6 ч.
Ползание	12 ч.
Метание	7 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	26 ч.
Прокатывание	4 ч.
Игровые занятия	10 ч.
Всего:	108 часов

**Примерное годовое планирование  
(для групп общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 лет)**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
Равновесие	12 ч.
Перебрасывание мяча	9 ч.
Подбрасывание, ловля	8 ч.
Отбивание, ведение мяча	10 ч.
Ползание	12 ч.
Метание	7 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	24 ч.
Прокатывание	4 ч.
Занятия на лыжах	12 ч.

Всего:	108 часов
--------	-----------

**Примерное годовое планирование**  
(для группы общеразвивающей направленности для детей от 6 до 7 лет)

Вид деятельности	Количество часов
Равновесие	22 ч.
Подбрасывание и ловля мяча	6 ч.
Перебрасывание, передача мяча	9 ч.
Отбивание	6 ч.
Ползание	11 ч.
Метание	8 ч.
Лазанье, подлезание	11 ч.
Прыжки	23 ч.
Прокатывание	1 ч.
Упражнения на лыжах, санках	11 ч.
Всего:	108 часов



**2.8.Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы  
с дошкольниками младшего возраста**

<b>Месяц</b>	<b>Название развлечения</b>	<b>Консультации для педагогов и родителей</b>
<b>Сентябрь</b>	«Осенний дождик» физкультурный досуг.	Роль закаливания для здоровья ЧДБ детей
<b>Октябрь</b>	«День рождения» спортивно-музыкальное развлечение	Организация водно-гигиенических процедур у детей раннего возраста.
<b>Ноябрь</b>	«Дедушка Ау рассказывает сказку» физкультурный досуг	Организация игр на прогулках.
<b>Декабрь</b>	«В гостях у Деда Мороза» зимний спортивно-музыкальный праздник	Как правильно одевать ребёнка на физкультурное занятие на улице
<b>Январь</b>	«Мишка на прогулке» физкультурное развлечение	Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке
<b>Февраль</b>	«В гостях у Незнайки» праздник, посвящённый 23 февраля.	Катание на санках и с горок – как научить ребёнка
<b>Март</b>	«Папа-мама-я: спортивная семья» досуг	Организация закаливания детей в группах.
<b>Апрель</b>	«Маша – растеряша» оздоровительный досуг	Физическое развитие детей 3-4 лет
<b>Май</b>	«Весенние встречи» спортивное развлечение	Совместная деятельность и подвижные игры на прогулке.

**Перспективный план спортивно – оздоровительной работы  
с дошкольниками среднего возраста**

<b>месяц</b>	<b>Тема досуга или праздника</b>	<b>Консультации для педагогов и родителей</b>
<b>Сентябрь</b>		Подвижные игры на прогулке и их организация.

<b>Октябрь</b>	Игровая программа «Репка»	Роль ЛФК для ЧДБ детей
<b>Ноябрь</b>	Кукольный театр «Кот, петух и лиса»	Организация закаливания детей в группах в зимний период.
<b>Декабрь</b>	Театрализованное представление «Зимнее путешествие колобка»	Как подготовить ребёнка к занятиям в бассейне.
<b>Январь</b>	Театр мягкой игрушки «Два жадных медвежонка»	Влияние плавания на организм ребёнка
<b>Февраль</b>	Театр картинок «Волк и семеро козлят»	Обучение детей правильному катанию с горок
<b>Март</b>	Театрализованное игровое представление «У страха глаза велики»	Организация и проведение физкультминуток
<b>Апрель</b>	Вечер хороводных игр «Лиса-лапотница»	Меры безопасности при проведении подвижных игр на прогулке
<b>Май</b>	Театр игрушки «Дудочка»	Проведение подвижных игр на прогулке и их организация

**Перспективный план спортивно – оздоровительной работы  
с дошкольниками старшего возраста**

<b>месяц</b>	<b>Название досуга или праздника</b>	<b>консультации для педагогов и родителей</b>
<b>Сентябрь</b>	Вечер коммуникативных игр «Попугай Кеша – корреспондент»	Роль закаливания для здоровья ЧДБ детей
<b>Октябрь</b>	Досуг «Русалкина заводь»	Влияние плавания на организм ребёнка.
<b>Ноябрь</b>	Игровая программа «В гостях у Водяного»	Организация игр на прогулках.
<b>Декабрь</b>	«Хрустальный башмачок» зимний спортивный праздник	Катание на санках и с горок – как научить ребёнка
<b>Январь</b>	Весёлые соревнования «В стране дорожных знаков»	Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке

<b>Февраль</b>	Оздоровительный досуг «Хочется мальчишкам в Армии служить»	О правильной осанке.
<b>Март</b>	Познавательно – спортивная игра «Как мы спасали солнышко»	Организация закаливания детей в группах.
<b>Апрель</b>	Игровая программа «Весенняя сказка»	Как правильно одевать ребёнка на физкультурное занятие на улице
<b>Май</b>	Спортивные развлечения	Организация оздоровительной работы с детьми

**2.9. Модель организации совместной деятельности руководителя физического воспитания с воспитанниками**

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>	
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>
<p><b>Физкультурные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классические (обычные) <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые (народные игры)</li> <li>- игровые сюжетные тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования)</li> </ul> </li> <li>- контрольно-диагностические</li> <li>- учебно-тренирующего характера</li> <li>- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек <ul style="list-style-type: none"> <li>- играми - эстафетами,</li> <li>- с играми-аттракционами</li> <li>- тренировки</li> <li>- прогулки</li> </ul> </li> <li>- на спортивных комплексах</li> </ul>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая</li> <li>- игровая</li> <li>- полоса препятствий</li> <li>- музыкально-ритмическая</li> <li>- аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки. Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации. Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна;</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>- классические</li> </ul> <p>- коррекционные: двигательно-игровой час,</p>

<p>-на тренажёрах</p> <p>-на танцевальном материале</p> <p>-из серии</p> <p>«Забочусь о своём здоровье»</p> <p>-на воздухе</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>- с предметами,</p> <p>- без предметов</p> <p>- имитационные</p> <p>- Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>- эстафеты</p> <p>-народные игры</p> <p>- спортивные упражнения</p> <p>- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса)</p> <p>- беседы о спорте, спортивных достижениях</p> <p>- продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы</p>
---	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие, для фитбола	20 шт. 20 шт. 20 шт. 8 шт.
Гимнастический мат	3 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	20 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский	10 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Дуга для подлезания	8 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	2 шт.
Рибристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	3 шт.

Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Свисток	1 шт.

### 3.2. Режим дня в ДОУ

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей разновозрастных групп способствует их гармоничному развитию.

#### Примерный режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младше – средняя группа	Старше – подготовительная
<i>Приход детей в детский сад, свободная игра, утренняя гимнастика самостоятельная деятельность</i>	8.00 – 8.40	8.00 - 8.45	8.00 - 8.25
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.40 – 9.00	8.45 - 9.15	8.25 – 8.50
<i>Игры, подготовка к занятиям</i>	9.00 – 9.25	9.15 - 9.30	8.50 – 9.00
<i>Занятия (общая длительность, включая перерывы)</i>	9.25 – 9.55	9.30 – 10.25	9.00 – 11.00
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	10.00 – 11.00	10.25 - 12.00	11.00 – 12.10
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</i>	11.00 – 11.30	12.00 - 12.20	12.10 – 12.30
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.30 – 12.00	12.20 - 12.50	12.30 – 13.10
<i>Спокойные игры,</i>	12.00 – 15.00	13.50 - 15.00	13.10 – 15.00

<i>подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон</i>			
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.00 – 15.30	15.00-15.35	15.00 - 15.40
<i>Полдник</i>	15.30. – 15.50	15.35 -15.55	15.40. - 16.00
<i>Образовательная деятельность по расписанию</i>	-	15.55-16.15	16.00 - 16.30
<i>Самостоятельная деятельность, игры, кружки</i>	15.50 -17.30	16.15 -17.30	16.30 -17.40
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	17.30 -18.00	17.30 -18.00	17.40 - 18.10
<i>Самостоятельная деятельность, уход детей домой</i>	18.00 - 18.30	18.00-18.30	18.10 - 18.30

**Примерный режим дня  
(теплый период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Группа раннего возраста</b>	<b>Младше – средняя группа</b>	<b>Старше – подготовительная</b>
<i>Приход детей в детский сад, свободная игра, утренняя гимнастика ,самостоятельная деятельность</i>	8.00 – 8. 30	8.00 - 8. 35	8.00 - 8.40
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.30 – 9.00	8.35 -9.00	8.40 – 9.00
<i>Игры, подготовка к занятиям</i>	9.00 – 9.25	9.00 - 9.25	9.00 – 9.30
<i>Занятия (общая длительность, включая перерывы)</i>	9.25 – 9.40	9.25 – 9.50	9.30 – 10.00
<i>Второй завтрак (фрукты)</i>	9.40.- 10.00	9.50 - 10.10	10.00 - 10.20
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	9.40 – 10.45	10.10 -11.45	10.20 – 12.00
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</i>	10.45 – 11.20	11.45 -12.00	12.00 – 12.20
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.20 – 11.50	12.00 -12.45	12.20 – 13.00
<i>Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон</i>	11.50 - 15.10	12.45 -15.10	13.00 – 15.10
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.10 – 15.30	15.10 -15.35	15.10 - 15.40
<i>Полдник</i>	15.30 – 16.00	15.35 -16.00	15.40. - 16.00
<i>Самостоятельная</i>	15.50 - 16.15	16.00-16.30	16.00 - 16.30



<i>деятельность детей</i>			
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	16.15-17.15	16.30 -17. 20	16.30 - 17.25
<i>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность</i>	17.15 -17.30	17.20 -17.35	17.25 - 17. 40
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	17.30 -17.40	17. 35-18.00	17.40 - 18.05
<i>Самостоятельная деятельность, уход детей домой</i>	17.40 - 18.30	18.00-18.30	18.05 - 18.30

### 3.2.1.Расписание НОД

Наименование группы/дни недели	Группа раннего возраста	Младше - средняя группа	Старше - подготовительная группа
<b>Понедельник</b>			
<b>Вторник</b>	<b>ФК 9.45</b>	<b>ФК 10.00</b>	<b>ФК (на прогулке)</b>
<b>Среда</b>	<b>ФК (на прогулке)</b>		
<b>Четверг</b>		<b>ФК 10.00</b>	<b>ФК 10.45</b>
<b>Пятница</b>	<b>ФК 9.45</b>	<b>ФК (на прогулке)</b>	<b>ФК 16.00</b>

### 3.2.2.Организация двигательного режима в группах

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между НОД(если нет физо или муз)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Физкультурные НОД в зале	2 раза в неделю 15 -20 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Физкультурный досуг	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес

Физкультурные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год
День здоровья	1раз/кварт	1раз/кварт	1раз/кварт	1раз/кварт
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.

Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987

Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.

Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методической пособие для педагогов ДОУ. - Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009