# Рабочая программа

ГБДОУ детского сада № 2 Московского района

Санкт-Петербурга на 2023 - 2024 учебный год

Физическая культура

3-7лет

Срок реализации 1год

Инструктор по ФК Акимова А.А. Королькова Т.Н.

# Оглавление

Целевой раздел	3
1.1 Обязательная часть	
1.1.1. Пояснительная записка	
1.1.2. Цель и задачи рабочей программы инструктора по ФК	
Цель:	
Задачи:	
Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий,в которых осуществляет образовательная деятельность с дошкольниками	ся
1.1.3. Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями	5
Специальные методы физического обучения:	5
1.1.4.Средства реализации Программы	6
Применяемые образовательные технологии	7
Варианты совместной деятельности	10
3.3 Примерный Режим и распорядок дня в дошкольных группах	99
4.1Приложение	105

# Целевой раздел

#### 1.1 Обязательная часть

# 1.1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации (ред. от 04.07.2020) ст.67. п.4;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (зарегистрировано Минюстом РФ от 02.11.2022г., регистрационный №70809) (в ред. от 29.12.2022г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон
- «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон
- «Об образовании в РФ» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 № 30384) (в ред. от 21.01.2019);
- Приказ Минпросвещения РФ от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 13.02.2019, регистрационный № 53776).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 утверждении Порядка 1014 организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов обитания», утвержденные постановлением среды государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027  $\Gamma$ . (далее – Сан $\Pi$ иH);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;
- Указ Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка

- разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847);
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.12.2022 № 03-2110 «Рекомендации по формированию инфраструктуры ДОО и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации ОП ДО»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 03.03.2023 № 03-350 «О направлении методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н «Профессиональный стандарт
- «Педагог» (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;
- Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановление Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 10.01.2014 № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных ФГОС ДО»;
- Программа развития Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждение детский сад №2 Московского района Санкт- Петербурга.
- Образовательная программа ГБДОУ №2.

## 1.1.2. Цель и задачи рабочей программы инструктора по ФК.

#### Цель:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, приобщение к здоровому образу жизни;

#### Задачи:

- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- -Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- -Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

# Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками

- 1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
- 2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
- 3. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
- 4. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
- 5. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

# 1.1.3. Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Речевое развитие	Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха
Социально-коммуникативное развитие	Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.
Познавательное развитие	Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.
Художественно-эстетическое развитие	Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

# Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка

движениям	вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5.Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

# 1.1.4.Средства реализации Программы

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

- 1. 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;
- 2. 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 ребёнка;
- 3. Физические упражнения основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Вариативность форм, методов и средств** реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

# Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

- 1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники **самостоятельно** узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;
- 2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;
- 3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

# В Программе применяется комплекс технологий:

- 1. Технология «Развивающая педагогика оздоровления».
- 2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
- 3. Технология «Двигательный игротренинг».
- 4. Технология «Оздоровительная гимнастика».
- 5. Технология «Валеологическое воспитание».
- 6. Технология «Подвижные квест-игры».

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

	Название технологии	Цель и задачи технологии
№		,
	Технология «Развивающая педагогика оздоровления»	<b>Цель:</b> формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для физического
	В основе технологии лежит программа В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления». Источник: Кудрявцев В.Т., Егоров ББ. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) М.: Линка-Пресс, 2000.	развития детей на основе их творческой активности.  Задачи Средняя группа:  1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми.  2. Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики.  3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов.  4. Воспитание двигательной самостоятельности.  Задачи Старшая группа:  1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений.

- 2. Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов.
- 3. Развитие способности к двигательной импровизации.
- 4. Воспитание двигательной находчивости.
- 5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих двигательных задач.

#### Задачи

# Подготовительная к школе группа:

- 1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях).
- 2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.
- 3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.
- 4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого

# Технология «Развитие физических качеств посредством игры»

В основе - игровые технологии

Л.Н. Волошиной, Н.М. Елецкой, Е.В. Гавришовой Е.В.

Источник:

Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. — Волгоград, Учитель, 2020.

**Цель:** создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта.

#### Задачи:

- 1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- 2. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- 3. Обогатить двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
- 4. Содействовать развитию двигательных способностей.
- 5. Воспитывать положительные морально-волевые качества.

# Технология «Двигательный игротренинг»

В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений у дошкольников посредством фитбол-гимнастики.

#### Источник:

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — М: «Речь», 2009.

2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. **Цель:** коррекция двигательной сферы у детей дошкольного возраста посредством различных видов фитбол-гимнастики. **Задачи:** 

- 1. Формировать правильную осанку
- 2. Учить основным движениям с мячом: ходьбе, бегу, прыжкам, приседаниям, упражнениям лежа на полу и на мяче.
- 3. Формировать навык правильного дыхания в процессе фитбол-гимнастики.
  - 4. Формировать координацию движения и речи.
- 5. Развивать равновесие, координацию движений, гибкость, крупную и мелкую моторику обеих рук.
- 6. Содействовать развитию координационных способностей.

Формирование двигательной сферы детей Фитбол-3-7 лет. гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.

# Технология «Оздоровительная гимнастика»

Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой.

Источники:

- 1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
- Пензулаева πи Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. - М.: Мозаика-Синтез, 2022.
- Пензулаева Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет Комплексы упражнений подготовительной группе детского сада. - М.: Мозаика-Синтез, 2021.

Цель: оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик.

#### Задачи:

- 1. Создать условия профилактики нарушений ДЛЯ опорно-двигательного аппарата.
- Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др.
- Способствовать выполнению основных видов движений
- Формировать умение двигаться выполнять упражнения совместно с действиями других детей.
- Развивать координацию движений умение ориентироваться в пространстве.
- Способствовать освоению различных видов гимнастик.

# Технология «Валеологическое воспитание»

основе технологии разработки методические Л.В. Гаврючиной ПО валеологическому воспитанию.

Источник:

Л.В. Гаврючина Здоровьесберегающие ДОУ. технологии Методическое пособие. -M.: Творческий центр, 2008.

Цель: разностороннее и гармоничное развитие воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных физических качеств, укрепление психического здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.

# Задачи:

- Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому.
- 2. Расширить адаптивные возможности устойчивости, организма (повышение его жизненной сопротивляемости, избирательности по отношению внешним воздействиям).
- Закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных Психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.
- Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения.
- Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию

Тотто тотто Потто	<ul> <li>- «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах.</li> <li>6. Помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией).</li> <li>7. Прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях.</li> <li>8. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.</li> </ul>
Технология «Подвижные	Цель: развитие физических и познавательных
Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко.  Источник:  Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.	способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр.  Задачи:  1. Содействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.  2. Развивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие.  3. Способствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации.  4. Развивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение.  4. Развивать интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций.  5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.

# Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
  - образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
  - самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.
- В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

# Варианты совместной деятельности

$N_{2}N_{2}$	Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей		
1	Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет		
	функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.		
2	Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой		
	ребёнок и педагог - равноправные партнеры.		
3	Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по		
	физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения		
	(от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.		
4	Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по		
	физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником		
	деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей,		
	тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.		

NoNo	Содержание самостоятельной деятельности детей	
1	Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.	
2	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.	
3	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.	

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

#### Образовательная деятельность в режимных процессах

$N_{\underline{0}}N_{\underline{0}}$	Режимный процесс	Содержание	
1	Образовательная	- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры	
	деятельность,	и игры небольшими подгруппами (режиссерские,	
	осуществляемая в	дидактические, малоподвижные и др.);	
	первую половину дня	- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;	
		- индивидуальная работа с детьми в соответствии с	
		задачами ОО «Физическое развитие»;	
		- оздоровительные и закаливающие процедуры;	
		- здоровьесберегающие мероприятия;	
		- утренняя гимнастика;	
		- оздоровительная пробежка;	
		- самостоятельная двигательная деятельность детей.	
2	Проведение занятий	- образовательные ситуации;	
		- тематические события;	
		- занятия в рамках проектной деятельности;	
		- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие	

		содержание образовательных областей.
3	Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	<ul> <li>физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>подвижные народные игры;</li> <li>игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> <li>индивидуальная работа с детьми;</li> <li>проведение спортивных праздников;</li> <li>самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
4	Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня	<ul> <li>зарядка после дневного сна;</li> <li>воздушные ванны после сна;</li> <li>упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки;</li> <li>игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников;</li> <li>индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>

# Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

# Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

NoNo	Вид деятельности	Культурные практики

1.	Игровая деятельность	<ul> <li>игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др.</li> <li>сюжетные игры;</li> <li>дидактические игры по ЗОЖ;</li> <li>игровой самомассаж;</li> <li>народные малоподвижные и подвижные игры;</li> <li>совместная игра инструктора по физкультуре и детей;</li> <li>игровые ситуации в рамках ОО «Физическое</li> </ul>
		развитие».
2.	Продуктивная деятельность	<ul> <li>- мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий;</li> <li>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.</li> </ul>
3.	Коммуникативная деятельность	- беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте; - речевые ситуации в физкультурной деятельности.
4.	Познавательно- исследовательская деятельность	- творчество во всех видах физкультурной деятельности.
	Физическая деятельность	<ul><li>физические упражнения;</li><li>разнообразные игры;</li><li>физкультурные досуги и развлечения;</li><li>спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.</li></ul>
5.	<b>Чтение</b> художественной литературы	- чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
  - подвижные и малоподвижные игры;
  - ритмопластика;
  - самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;

- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия**:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- 2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;
- 3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- 4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- 5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
- 6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- 7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- 8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов.** 

- 1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
- 2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной

задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

- 3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
- 4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

# II. Содержательный раздел Программы

# 2.1 Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

#### От 1 года до 2 лет Содержание образовательной деятельности Основные задачи создавать условия Педагог активизирует двигательную деятельность детей, ДЛЯ создает условия для обучения основным движениям последовательного становления движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития первых основных координации при выполнении упражнений; побуждает к (бросание, катание, ползание, самостоятельному выполнению движений; обеспечивает лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком; страховку для сохранения равновесия; поощряет и создавать условия для развития эмоционально-положительный поддерживает, создает равновесия и ориентировки настрой, способствует формированию первых культурнопространстве; гигиенических навыков. поддерживать желание выполнять процессе физического воспитания педагог физические упражнения в паре с обеспечивает условия для развития основных движений и педагогом; выполнения общеразвивающих упражнений. привлекать к участию в играх-Основная гимнастика (основные движения, забавах, игровых упражнениях, общеразвивающие упражнения). подвижных играх, побуждать к Основные движения: самостоятельным действиям; бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из ребёнка укреплять здоровье физического исходного положения сидя и стоя; средствами воспитания, способствовать ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте усвоению культурно-50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенкежизни. стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра); ходьба: ходьба за педагогом стайкой прямом направлении; упражнения в равновесии: хольба

дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

# Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

- в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.
- 2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.
- 3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурногигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

#### От 2 лет до 3 лет

# Основные задачи

обогащать двигательный опыт детей, осваивать помогая упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, бег, ходьба, прыжки), общеразвивающие и музыкальноритмические упражнения;

качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших

психофизические

подгруппах;

развивать

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки

# Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения различных формах физкультурнооздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см

и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

# Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на занятии, включаются в содержание музыкальном подвижных игр игровых упражнений; педагог И показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в под музыку, хлопки c одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

- 2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкальноритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений имитационных упражнениях И сюжетных играх, помогает простейшие самостоятельно передавать действия персонажей зайчики, некоторых (попрыгать, как помахать крылышками, как птичка, походить лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
- 3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и туалета, чистить зубы, предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить порядок одежду; способствует формированию положительного отношения закаливающим гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

# От 3 лет до 4 лет

## Основные задачи

обогащать опыт двигательный детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические

## Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности положительного эмопионального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурногигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенкустремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание

(высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, приставным топающим шагом, вперед, шагом; поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила,

начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

- 4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
- 5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### От 4 лет до 5 лет

#### Основные задачи

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

# Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную

быстрота, качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность. стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при физических выполнении упражнений;

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

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

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

инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует элементарными овладению правилами образа нормами здорового жизни, формирует представление о правилах поведения в деятельности, двигательной закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;

медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

## Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи,

косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурнооздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

## Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

- 2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет целеустремленности, настойчивости, проявление творческих способностей детей (придумывание комбинирование движений в игре).
- 3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте,

подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

# 5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкальноритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### От 5 лет до 6 лет

#### Основные задачи

обогащать двигательный опыт, создавать условия для двигательной оптимальной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать упражнения, спортивные элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать

## Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное упражнений и соблюдение выполнение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты ИХ усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств. дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает

самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему

здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

колонне ПО одному, «змейкой», В перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким широким непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога впереддругая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;

подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; В обозначенное спрыгивание c высоты место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком (шнур, препятствия невысокие канат. кубик): впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

# Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять

упражнения разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, за спиной). Педагог поддерживает перед грудью, инициативу, самостоятельность И поощряет комбинирование И придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

## Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного подвижные отдыха игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

# Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств,

самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов,

занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских Продолжает воспитывать прогулок. заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, профилактические выполнять упражнения ДЛЯ сохранения и укрепления здоровья).

#### 6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине преимущественно свежем на воздухе, 30-40 продолжительностью минут. Содержание составляют: игры-эстафеты, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, не более 1,5-2 часов. продолжительность Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного оказывает помощь В подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в

преодолении препятствий; организует детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

## От 6 лет до 7 лет

#### Основные задачи

обогащать двигательный детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать технично, точно, умения рационально осознанно, выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность двигательной деятельности различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность В двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье средствами физического детей воспитания, расширять и уточнять представления здоровье, факторах него влияющих, укрепления, средствах его туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение здоровью человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего

# Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия ДЛЯ дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурнооздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

стремление творчески Поддерживает использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и подвижные игры, общеразвивающие придумывать упражнения, комбинировать их элементы. импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и оздоровительных мероприятиях, укрепления, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание набивных друг другу мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание,

здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых локтях рук; захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вбегание вращающуюся скакалку места; пол вращающуюся прыжок выбегание: скакалку пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней

хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением амплитудой, музыкальным Предлагает упражнения сопровождением. разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из движений). Разученные знакомых упражнения включаются комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурнооздоровительной работы.

# Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание

физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

## Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества. честность, Поощряет целеустремленность. творчество детей, детей придумывать желание варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным

стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях гимнастической мячом, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### 6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игрэстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой

прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать осуществлять помощь товарищу, страховку преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

# Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

# Младшая группа

# Задачи образовательной деятельности (в соответствии с ФГОС ДО)

#### Приобретение двигательного опыта

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений
- Развивать умение ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед
- Обучать принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места
- Обучать принимать правильное исходное положение в метании предметов
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек

- Развивать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, обучать ловле мяча.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости, крупной и мелкой моторики обеих рук
- 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
- Обучать правильному освоению (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря, аккуратному и бережному обращению с ним
- Развивать пространственную ориентировку при выполнении основных движений, упражнений, игр

# Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

Обеспечить развитие первичных представлений о некоторых видах спорта, посильных и привлекательных для детей данного возраста

# Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям, проявлению положительных эмоций от двигательной деятельности
- Развивать умение правильно реагировать на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!» и т. п.) и действовать в их соответствии
- Развивать умение выполнять правила в простых упражнений, играх
- Способствовать развитию правильного выполнения движений, оценки их красоты и выразительности
- Развивать умение согласовать действий со сверстниками, проявляя аккуратность в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность

# Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- Развивать первичные представления о некоторых правилах и нормах здорового образа жизни: о процессах умывания, одевания, купания, еды, двигательном режиме, закаливании, полезных для здоровья привычках и основных действиях, сопровождающих их
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков: правильного совершения процессов умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарного ухода за внешним видом, пользования носовым платком, туалетом, правильного приёма пищи без помощи взрослого, одевания и раздевания при участии взрослого

# Содержание образовательной деятельности Основные движения

#### Построения, перестроения

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, по два (парами)
- Равнение по ориентирам

- Перестроение в круг, колонну по два (парами), врассыпную, находя свое место в пространстве
- Повороты на месте направо, налево переступанием
- Размыкание и смыкание обычным шагом

#### Ходьба

- Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног
- Разные способы ходьбы: обычная, на носках, на месте с высоким подниманием колена, с заданиями
- Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим, по ориентирам, по кругу, «змейкой» между предметами, врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий: с остановками, с приседанием, с изменением темпа

#### Бег

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

# Упражнения в равновесии

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

# Прыжки

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

#### Катание, бросание, ловля, метание

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

#### Ползание, лазание

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м)
- Ползание между предметами, вокруг них
- Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола
- Пролезание в обруч
- Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) приставным шагом

# Танцевально- ритмическая гимнастика

• Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку

# Общеразвивающие упражнения

- Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа)
- Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу

# 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 мыши брюшного пресса и ног

- 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

#### Игры

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

# Подвижные игры с бегом

«Бегите ко мне», «Птички и птенчики», «Бегите к флажку», «Поезд», «Лохматый пес», «Бусинки», «Мыши и кот», «Петушок», «Рыбак», «Тихо бегают мышата», «Птички в гнездышках»

# Подвижные игры с прыжками

«По ровненькой дорожке», «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички

в гнездышках», «Через ручеек», «С коски на кочку», «Поймай комара»

#### Подвижные игры с подлезанием и лазанием

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Медвежата», «Котята и шенята»

# Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»

# Подвижные игры на ориентировку в пространстве

«Где звенит?», «Найди флажок», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

# Подвижные игры с движением под музыку и пением

«Поезд», «Заинька», «Флажок», «Машина», «Большие и маленькие ноги», «На парад», «На лошадке», «Веселые птички и котик», «Скачут зайки на лужок», «Топает малыш»

# 2.3. Средняя группа

# Задачи образовательной деятельности (в соответствии с ФГОС ДО)

# Приобретение двигательного опыта

- Способствовать развитию умения согласовывать движения рук и ног с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, сочетать отталкивание с взмахом рук
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места
- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений
- Обучать воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость
- Развивать умение сохранять правильную осанку в процессе двигательной деятельности

# Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами

- Обеспечить развитие первичных представлений о некоторых видах спорта: о спортивных играх, их разнообразии и пользе
- Привлекать к участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр
- Приобщать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице

# Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- Развивать у детей потребность самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах
- Способствовать проявлению положительных эмоций от двигательной деятельности, развитию сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх

- Развивать умение соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, выполнять ведущую роль
- Способствовать развитию правильного выполнения движений, оценки их красоты и выразительности
- Развивать умение согласовать действий со сверстниками, проявляя аккуратность в движениях и перемещениях, соблюдать дистанцию во время передвижения и двигательную безопасность
- Способствовать проявлению организованности, инициативности, активности

# Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить
- Формировать основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью
- Закреплять основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.
- Развивать умение самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования)

# Содержание образовательной деятельности

#### Основные движения

#### Строевые упражнения

- Построение в колонну по одному по росту
- Равнение по ориентирам
- Повороты переступанием в движении и направо, налево, кругом на месте
- Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны, смыкание приставным шагом
- Построение в шеренгу, в круг
- Самостоятельное перестроения из колонны по одному в два три звена на ходу по зрительным ориентирам
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении

#### 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
- Ходьба с изменением направления, темпа, со сменой направляющего

#### Бег

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне по одному, парами
- Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего (ведение колонны)
- Бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.)
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты
- Челночный бег 3 раза по 5м
- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью (3—4 раза)
- Бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза)
- Бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года)

# Упражнения в равновесии

- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см)
- Ходьба по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см)
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке с поворотом
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке с мешочком на голове
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке 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
- Перешагивание 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)

# Прыжки

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)
- Прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой, за спиной
- Прыжки ноги вместе, ноги врозь
- Прыжки, продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м)
- Прыжки с поворотом кругом
- Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)
- Прыжки на двух ногах вперед-назад, с поворотами, боком (вправо-влево)
- Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми  $40-50\ \mathrm{cm}$
- Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см
- Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 20–25 см
- Прыжки вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см)
- Прыжки в длину с места (не менее 70 см)
- Прыжки с короткой скакалкой

# Катание, бросание, ловля, метание

- Прокатывание мячей друг другу между предметами
- Прокатывание 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)
- Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

#### Ползание, лазание

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м)
- Ползание на четвереньках между предметами, змейкой
- Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.
- Ползание 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 гимнастическую скамейку
  - Лазанье по гимнастической стенке: подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета на другой вправо и влево

# Танцевально - ритмическая гимнастика

- Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку
- Танцевальные позиции (исходные положения), элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки

# Общеразвивающие упражнения

• Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты

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

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

# Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

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

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

#### Игры

# Подвижные игры с ходьбой и бегом

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Ловишки с леточками», «Веселые ребята», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Затейники», «Бусинки», «Непослушные мячи», «Мыши и кот»

#### Подвижные игры с прыжками.

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

# Подвижные игры с ползанием и лазаньем

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

# Подвижные игры с бросанием и ловлей

Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через веревеку»

# Подвижные игры на ориентировку в пространстве

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

#### Народные игры

«Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Золотые ворота», «Кот и мыши», «Заинька», «Дятел»

#### Старшая группа

# Задачи образовательной деятельности (в соответствии с ФГОС ДО)

# Приобретение двигательного опыта

- Формировать умение самостоятельно, точно, энергично и технически правильно выполнять физические упражнения, содействовать переходу двигательных умений в навыки
- Развивать физические качества (силу, гибкость, общую выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу
- Содействовать формированию правильной осанке и профилактике плоскостопия
- Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать и выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому
- Побуждать к выразительности, красоте и грациозности, способствовать совершенствованию культуры движений
- Развивать творчество в двигательной деятельности

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение

# подвижными играми с правилами

- Способствовать развитию первичных представлений о некоторых видах спорта, спортивных играх и упражнениях
- Развивать интерес к физической культуре и спорту, обеспечить развитие первичных представлений о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.
- Закреплять двигательные умения и знания правил в подвижных играх с правилами, спортивных играх и спортивных упражнениях
- Побуждать самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами

#### Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Развивать умение сохранять дистанцию во передвижения
- Поддерживать развитие осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать активность и инициативность, произвольность и самостоятельность, выдержку и организованность, настойчивость и смелость, уверенность в своих силах при выполнении физических упражнений
- Способствовать развитию двигательного творчества, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений или движений
- Поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности

# Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- Развивать первичные представления о здоровье, его ценности в жизни человека, о необходимости вести ЗОЖ
- Воспитывать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, к безопасному поведению в быту, на улице, на природе, в обществе
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре

# Содержание образовательной деятельности Основные движения Строевые упражнения

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг
- Равнение в затылок в колонне
- Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны
- Перестроение в круг, в два круга
- Перестроение в колонну по двое, по трое
- Различные способы перестроения в два, три звена
- Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны, смыкание приставным шагом
- Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком
- Повороты в движении на углах

#### Ходьба

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

#### Бег

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом
- Бег в колонне по одному, по двое
- Бег со сменой темпа
- Бег змейкой, врассыпную, по диагонали
- Бег с препятствиями: через и между предметами
- 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 6 раза по 5 м. с переносом кубика
- Бег на скорость: 10м (3-4 раза), 20 м (2-3 раза) 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

#### 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

# Прыжки

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой
- Прыжки разными способами: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад на месте и с продвижением вперед
- Прыжки на одной ноге: попеременно на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед на 4—5 м
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), поочередно через каждый
- Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки
- Прыжки (впрыгивание) на мягкое покрытие высотой 20 см. Прыжки (в глубину) с высоты 30 см. в обозначенное место
- Прыжки в длину с места (80 см)
- Прыжки в длину (на 100 см) с разбега 8 м
- Прыжки в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м
- Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад

# Катание, бросание метание

- «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами) см. «Элементы баскетбола»
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд
- Бросание малого мяча одной рукой (правой, левой) 4—6 раз подряд
- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую
- Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли)
- Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте, с продвижением вперед на 5-6 м
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами
- Метание предметов на дальность (5—9 м) разными способами.

- Метание в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. разными способами: прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени -1,5м) с рас.3-4м. разными способами: прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо

#### Лазание

- Подтягивание на скамейке с помощью рук.
- Ползание и перелезание через предметы (скамейки).
- Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).
- Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа.

# Танцевально-ритмическая гимнастика

- Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку
- Согласование ритма движений музыкальным сопровождением

# Общеразвивающие упражнения

- Четырехчастные, шестичастные, традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией
- Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела
- Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами
- Подводящие и подготовительные упражнения
- Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега отталкивания, группировки и приземления, в метании замаха и броска

#### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мыши 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; перекладывать, передвигать их с места на место
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат)

# Статические упражнения

- Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках.
- Сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе

#### Элементы баскетбола

# Техника перемещения

- Различные виды бега с мячом в руках, после сигнала правильно принять стойку баскетболиста (ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях
- Передвижение бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками, поворотами, приставными шагами с изменением направления по сигналу

#### Действия с мячом

Перемещение с правильным удержанием мяча (держать мяч двумя руками на уровне груди, руки согнуты, руки опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены).

#### Ловля мяча

- Бросок мяча вниз и ловля его после отскока не менее 10 раз
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками не менее 10 раз
- Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету не менее 10 раз
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Ходьба с отбиванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот не менее 10 раз

# Передача мяча

- В парах прокатывание мяча одновременно друг другу
- В парах перебрасывание мяча друг другу удобным способом
- В парах перебрасывание мяча правой / левой рукой, ловля его двумя руками
- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
- В парах передача мяча двумя руками от груди стоя на месте
- В парах передача мяча двумя руками от груди при передвижении
- В парах ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении
- Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) произвольным способом
- Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны Ведение мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой
- Ведение на месте правой/ левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом
- Ведение на месте поочерёдно: то правой, то левой рукой

- Ведение мяча вокруг себя
- Ведение мяча с продвижением вперед шагом
- Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой и остановка
- Ведение мяча, остановка и передача его

# Броски в корзину

- Перебрасывание мяча через сетку (веревку), натянутую выше головы ребенка произвольным способом
- Метание мяча в баскетбольный щит
- Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через сетку (веревку)
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки
- Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его

# Элементы футбола

# Техника перемещения

- Различные виды бега: медленный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением и замедлением темпа, бег спиной вперед
- Бег в различных направлениях и построениях: по прямой, врассыпную, «змейкой», по диагонали, со сменой направляющего по сигналу, с перестроением в пары по сигналу, со сменой направления по сигналу
- Бег в чередовании с препятствиями, в сочетании с другими движениями
- Различные виды прыжков и подскоков: боковой галоп, подскоки, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах с продвижением вперед, в высоту через предметы, с разбега вверх, с поворотом вокруг себя

# Удары по мячу

- Удары ногой по подвешенному мячу
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
- Удары по катящемуся мячу
- Удары пяткой (назад)
- Удары на точность и дальность

# Остановка мяча

- Остановка подошвой стопы катящегося и опускающегося мяча
- Бросок руками мяча в стенку прием отскочившего мяча ногой
- Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча

# Ведение мяча

- Ведение мяча правой / левой ногой по прямой
- Ведение мяча поочередно правой левой ногой в разных направлениях: по прямой, «змейкой» с ускорением и замедлением темпа
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка»
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка» и ударом по мини воротам
- Ведение мяча с ускорением и ударом по мини воротам
- Передача мяча в паре, прием, остановка на месте и в движении

#### Вбрасывание мяча

- Броски мяча из-за головы двумя руками
- Вбрасывание и прием мяча в парах

# Элементы хоккея (без коньков)

- Правильно принимать стойку хоккеиста посадка (туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- Правильное держать клюшку обеими руками (одной рукой сверху за конец рукоятки, другой хватом снизу)

# Ведение шайбы

- Ведение шайбы стоя на месте (имитация ведения)
- Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад
- Посылать шайбу в разные стороны то увеличивая, то уменьшая амплитуду движения
- Остановка и задержка клюшкой шайбы после ведения
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки, по прямой
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки по кругу
- Ведение шайбы, не глядя на неё
- Ведение шайбы с постепенным увеличением скорости передвижения
- Ведение шайбы по кругу вправо, влево
- Ведение (обводка) шайбы клюшкой вокруг предметов, между стойками

# Удары и перемещения

- Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны
- Удар по шайбе справа, слева
- Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается
- Броски шайбы на месте в цель (расстояние 2–3 м). Постепенное увеличение расстояния до цели, силы броска и уменьшение мишени
- Броски шайбы после ведения
- Постепенное увеличение скорости движения, расстояние до цели, силы броска и уменьшение цели
- Броски шайбы в сочетании с другими действиями
- Передача шайбы в парах, прием шайбы на месте и в движении

#### Подвижные игры и игры-эстафеты

# Игры с построениями и перестроениями

«Быстро в команду», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Слушай сигнал»

# Подвижные игры с бегом

«Ловишки с леточками», «Ловишки парами», «Ловишки - перебежки», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Пустое место», «День и ночь», «Затейники»

#### Подвижные игры с прыжками

«Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

# Подвижные игры с лазанием, ползанием и подлезанием

«Мышеловка», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто скорее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

# Подвижные игры с метанием

«Охотники и зайцы», «Горячий мяч», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Набрось колечко», «Школа мяча», «Серсо»

#### Подвижные игры народов России

Русские народные игры «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Золотые ворота», «Пустое место»

Башкирские народные игры «Юрта» Грузинские народные игры «Конное поло» Белорусская народная игра «Колечко» Татарская народная игра «Скок-перескок» Молдавская народная игра «Яблоко» Татарские народные игры «Скок-перескок» Удмурдские народные игры «Игра с платочком».

Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера»

# Подвижные игры с элементами хоккея

«Игра с мячом в кругу», «Гонка с шайбами», «Защита крепости» «Встречная эстафета»

# Подвижные игры с элементами футбола

«Подвижная цель», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей». «Забей гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом»

#### Подвижные игры с элементами баскетбола

«Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «У кого меньше мячей», «Передал – садись»

# Игры-эстафеты с использованием физкультурного инвентаря

Эстафеты с использованием мячей

«На головой, за спиной, под ногой и под другой», «Передай под ногой», «Поймал, садись», «Гонка мячей».

Эстафеты с использованием обручей

«Вдвоем в обруче», «От последнего к первому»

Эстафеты с использованием скакалок

«Быстро передай», «Сложи-разложи»

# Подготовительная к школе группа Задачи образовательной деятельности (в соответствии с ФГОС ДО) Приобретение двигательного опыта

- Формировать умение самостоятельно, точно, энергично и технически правильно выполнять физические упражнения, содействовать переходу двигательных умений в навыки. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице: в беге энергичная работа рук; в прыжках группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании ритмичность при подъеме и спуске
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений
- Содействовать формированию правильной осанке и профилактике плоскостопия
- Способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать и выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому
- Побуждать к выразительности, красоте и грациозности, совершенствованию культуры движений

# Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

- Способствовать развитию первичных представлений о некоторых видах спорта,
- спортивных играх и упражнениях
- Развивать интерес к физической культуре и спорту, обеспечить развитие первичных представлений о спортивных достижениях России и малой родины, о победах на олимпиадах и др.
- Закреплять двигательные умения в различных подвижных играх с правилами, спортивных играх и упражнениях, побуждать выполнять правила в играх
- Разучить вариативность передач эстафет в разные видах игр-эстафет: простых и сложных, линейных, встречных и круговых, индивидуальных и коллективных, с предметами и без
- Развивать умение согласовывать действия всех участников команды
- Познакомить и разучить несколько игр народов России

# Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

- Поддерживать развитие осознанной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать активность и инициативность, произвольность и самостоятельность, выдержку и организованность, настойчивость и смелость, уверенность в своих силах при выполнении физических упражнений и организации игр
- Способствовать развитию двигательного творчества, добиваясь вариативного выполнения упражнений или движений
- Поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности

# Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- Развивать первичные представления о здоровье, его ценности в жизни человека, о необходимости вести ЗОЖ.
- Воспитывать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, к безопасному поведению в быту, на улице, на природе, в обществе

# Содержание образовательной деятельности Основные движения

# Строевые упражнения

- Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение
- Построение в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу
- Равнение в колонне, в шеренге, в кругу
- Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две
- Размыкание и смыкание приставным шагом
- Повороты направо, налево, кругом
- Перестроение на ходу в колонну по двое, по трое, по четверо

• Перестроение на ходу из одного круга в несколько (2-3)

#### Ходьба

- Разные виды и способы ходьбы
- 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, с закрытыми глазами
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге
- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную
- Ходьба в сочетании с другими видами движений

#### Бег

- Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, спиной вперед
- Бег в колонне по одному, по двое
- Бег из разных исходных положений
- Бег в разных направлениях
- Бег с различными заданиями, с преодолением препятствий
- Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками
- Бег с изменением темпа
- Бег в быстром темпе 10м. 3-4 раза
- Непрерывный бег в течение 2–3 минут
- Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой
- Челночный бег 6 раз по 5 м
- Бег на скорость: 30 м. примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года
- Бег через препятствия— высотой 10—15 см

# Упражнения в равновесии

- Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях
- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом
- Ползание по гимнастической скамейке, неся мешочек с песком на спине
- Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки
- Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом
- Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком
- Стоя на скамейке, стоять на носках
- Стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза
- То же, стоя на гимнастической скамейке
- Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру

# Прыжки

• Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления

- Прыжки на двух ногах на месте сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой
- Прыжки разными способами: с поворотом кругом, смещая ноги вправо влево, ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад на месте и с продвижением вперед на  $5-6~\mathrm{M}$
- Перепрыгивание линии, веревки вперед назад, боком на двух и одной ноге
- Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, с мягким мячом
- Прыжки в высоту прямо и боком через 6 8 набивных мячей (вес 1 кг) последовательно через каждый
- Прыжки на одной ноге: попеременно на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед на 5 6 м
- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа
- Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный на 2530 см выше поднятой руки
- Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них.
- Прыжки (в глубину) с высоты 40 см. в обозначенное место
- Прыжки в длину с места (100 см)
- Прыжки в длину (на 180 190 см) с разбега 8м
- Прыжки в высоту (50 см) с разбега 6 8 м
- Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу
- Бег со скакалкой
- Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами
- Прыжки через большой обруч, как через скакалку

#### Метание

- «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами) см. «Элементы баскетбола»
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 20 раз подряд
- Бросание малого мяча одной рукой (правой, левой) 10 раз подряд
- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками, с поворотами
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую
- Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3-4 м. из разных исходных положений и построений разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком о землю).
- Перебрасывание мяча через веревку
- Ведение мяча не менее 10 раз подряд на месте
- Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед на 5-6 м
- Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами
- Метание предметов на дальность (6-12 м) правой и левой рукой разными способами.
- Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. разными способами: прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо и из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени -1,5м) с рас.4-5 м. разными способами: прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо и из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)

• Метание в движущуюся цель

#### Лазание

- Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
- Пролезание в обруч разными способами
- Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см)
- Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд попластунски
- Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице
- 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

# Танцевально - ритмическая гимнастика

- Согласование ритма движений с музыкальным произведением
- Красивое и грациозное выполнение физических упражнений под музыку

# Общеразвивающие упражнения

- Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения
- Упражнения в парах и подгруппах
- Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами
- Упражнения с разными предметами, тренажерами

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

- Поднимать рук 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), 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: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь
- Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору
- Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу

# Статические упражнения

• Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стойка левой или правой ноге и т. п.

# Спортивные игры

#### Элементы баскетбола

# Техника перемещения

- Различные виды бега с мячом в руках, после сигнала правильно принять стойку баскетболиста (ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед, тело наклонено вперед, тяжесть его распределяется равномерно на обе ноги, руки согнуты в локтях
- Передвижение бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками, поворотами, приставными шагами с изменением направления по сигналу
- Действия с мячом
- Перемещение с правильным удержанием мяча (держать мяч двумя руками на уровне груди, руки согнуты, руки опущены вниз, кисти рук сбоку мяча, пальцы широко расставлены)

# Ловля мяча

- Бросок мяча вниз и ловля его после отскока е менее 10 раз
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками не менее 10 раз
- Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету не менее 10 раз
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Ходьба с отбиванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот не менее 10 раз

#### Передача мяча

- В парах прокатывание мяча одновременно друг другу
- В парах перебрасывание мяча друг другу удобным способом
- В парах перебрасывание мяча правой / левой рукой, ловля его двумя руками
- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
- В парах передача мяча двумя руками от груди стоя на месте
- В парах передача мяча двумя руками от груди при передвижении
- В парах ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении
- Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) произвольным способом

- Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны Ведение мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой
- Ведение на месте правой/ левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом
- Ведение на месте поочерёдно: то правой, то левой рукой
- Ведение мяча вокруг себя
- Ведение мяча с продвижением вперед шагом
- Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой и остановка
- Ведение мяча, остановка и передача его

# Броски в корзину

- Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка произвольным способом
- Метание мяча в баскетбольный шит
- Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через сетку (веревку)
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его

# Элементы футбола.

#### Техника перемещения

- Различные виды бега: медленный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением и замедлением темпа, бег спиной вперед
- Бег в различных направлениях и построениях: по прямой, врассыпную, «змейкой», по диагонали, со сменой направляющего по сигналу, с перестроением в пары по сигналу, со сменой направления по сигналу
- Бег в чередовании с препятствиями, в сочетании с другими движениями
- Различные виды прыжков и подскоков: боковой галоп, подскоки, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах с продвижением вперед, в высоту через предметы, с разбега вверх, с поворотом вокруг себя

# Удары по мячу

- Удары ногой по подвешенному мячу
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
- Удары по катящемуся мячу
- Удары пяткой (назад)
- Удары на точность и дальность

# Остановка мяча.

- Остановка подошвой стопы катящегося и опускающегося мяча
- Бросок руками мяча в стенку прием отскочившего мяча ногой
- Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча

# Ведение мяча

• Ведение мяча правой / левой ногой по прямой

- Ведение мяча поочередно правой левой ногой в разных направлениях: по прямой, «змейкой» с ускорением и замедлением темпа
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка»
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка» и ударом по мини воротам
- Ведение мяча с ускорением и ударом по мини воротам. Передача мяча в паре, прием, остановка на месте и в движении

# Вбрасывание мяча.

- Броски мяча из-за головы двумя руками
- Вбрасывание и прием мяча в парах

# Элементы хоккея (без коньков)

- Правильно принимать стойку хоккеиста посадка (туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- Правильное держать клюшку обеими руками (одной рукой сверху за конец рукоятки, другой хватом снизу).

# Ведение шайбы

- Ведение шайбы стоя на месте (имитация ведения)
- Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад
- Посылать шайбу в разные стороны то увеличивая, то уменьшая амплитуду движения
- Остановка и задержка клюшкой шайбы после ведения
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки, по прямой
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки по кругу
- Ведение шайбы, не глядя на неё
- Ведение шайбы с постепенным увеличением скорости передвижения
- Ведение шайбы по кругу вправо, влево
- Ведение (обводка) шайбы клюшкой вокруг предметов, между стойками

# Удары и перемещения

- Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны
- Удар по шайбе справа, слева
- Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается
- Броски шайбы на месте в цель (расстояние 2–3 м). Постепенное увеличение расстояния до цели, силы броска и уменьшение мишени
- Броски шайбы после ведения. Постепенное увеличение скорости движения, расстояние до цели, силы броска и уменьшение цели
- Броски шайбы в сочетании с другими действиями
- Передача шайбы в парах, прием шайбы на месте и в движении

# Подвижные игры и игры-эстафеты

# Игры с построениями и перестроениями

«Чье звено скорее соберется», «Быстро постройся», «Слушай сигнал»

# Подвижные игры с бегом

«Два Мороза», «Ловишки», «Веселые ребята», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Совушка», «День и ночь», «Затейники» «Горелки»

Подвижные игры с прыжками «Лягушки и цапля», «Волк во рву»

# Подвижные игры с лазанием, ползанием и

**подлезанием** «Паучки», «Мышеловка», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»

#### Подвижные игры с метанием

«Охотники и зайцы», «Горячая картошка»

# Подвижные игры народов России

Русские народные игры «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Золотые ворота», «Пустое место»

Башкирские народные игры «Юрта»

Грузинские народные игры «Конное поло»

Белорусская народная игра «Колечко»

Татарская народная игра «Скок-перескок»

Молдавская народная игра «Яблоко»

Татарские народные игры «Скок-перескок»

Удмурдские народные игры «Игра с платочком»

*Игры народов Сибири и Дальнего Востока* «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера»

# Подвижные игры с элементами хоккея

«Шайба по кругу», «Игра с мячом в кругу», «Гонка с шайбами», «Встречная эстафета»

# Подвижные игры с элементами футбола

«Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Забей гол», «Пингвины с мячом»

# Подвижные игры с элементами баскетбола

«Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Передал – садись»

# Игры-эстафеты с использованием физкультурного инвентаря

Эстафеты с использованием кубиков

«На одной ножке», «По дорожке», «Поменяй кубики местами», «Через препятствие».

Эстафеты с использованием мячей

«На головой, за спиной, под ногой и под другой», «Передай под ногой», «Поймал, садись», «Гонка мяча по улице»

Эстафеты с использованием

обручей «Вдвоем в обруче», «Через обруч»

Эстафеты с использованием гимнастических палок

«Бобслей»

Эстафеты с использованием разных

предметов «Быстро передавай», «Через воротики»

# Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

- Здоровье как жизненная ценность
- Правила здорового образа жизни
- Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья
- Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности

- Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду
- Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

# Ловля мяча

- Бросок мяча вниз и ловля его после отскока е менее 10 раз
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками не менее 10 раз
- Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету не менее 10 раз
- Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Ходьба с отбиванием мяча и ловлей его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками не менее 10 раз
- Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот не менее 10 раз

# Передача мяча

- В парах прокатывание мяча одновременно друг другу
- В парах перебрасывание мяча друг другу удобным способом
- В парах перебрасывание мяча правой / левой рукой, ловля его двумя руками
- Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его
- В парах передача мяча двумя руками от груди стоя на месте
- В парах передача мяча двумя руками от груди при передвижении
- В парах ловля мяча и передача его одной рукой от груди в движении
- Передача мяча в шеренге, по кругу (вправо, влево) произвольным способом

- Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны Ведение мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой
- Ведение на месте правой/ левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом
- Ведение на месте поочерёдно: то правой, то левой рукой
- Ведение мяча вокруг себя
- Ведение мяча с продвижением вперед шагом
- Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча
- Ведение на месте правой/ левой рукой и остановка
- Ведение мяча, остановка и передача его

# Броски в корзину

- Перебрасывание мяча через веревку, натянутую выше головы ребенка произвольным способом
- Метание мяча в баскетбольный щит
- Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди с места через сетку (веревку)
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
- Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после ловли его

# Элементы футбола.

# Техника перемещения

- Различные виды бега: медленный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением и замедлением темпа, бег спиной вперед
- Бег в различных направлениях и построениях: по прямой, врассыпную, «змейкой», по диагонали, со сменой направляющего по сигналу, с перестроением в пары по сигналу, со сменой направления по сигналу
- Бег в чередовании с препятствиями, в сочетании с другими движениями
- Различные виды прыжков и подскоков: боковой галоп, подскоки, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах с продвижением вперед, в высоту через предметы, с разбега вверх, с поворотом вокруг себя

#### Удары по мячу

- Удары ногой по подвешенному мячу
- Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов
- Удары по катящемуся мячу
- Удары пяткой (назад)
- Удары на точность и дальность

#### Остановка мяча.

- Остановка подошвой стопы катящегося и опускающегося мяча
- Бросок руками мяча в стенку прием отскочившего мяча ногой
- Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча

# Ведение мяча

• Ведение мяча правой / левой ногой по прямой

- Ведение мяча поочередно правой левой ногой в разных направлениях: по прямой, «змейкой» с ускорением и замедлением темпа
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка»
- Ведение мяча вокруг предметов «обводка» и ударом по мини воротам
- Ведение мяча с ускорением и ударом по мини воротам. Передача мяча в паре, прием, остановка на месте и в движении

# Вбрасывание мяча.

- Броски мяча из-за головы двумя руками
- Вбрасывание и прием мяча в парах

# Элементы хоккея (без коньков)

- Правильно принимать стойку хоккеиста посадка (туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- Правильное держать клюшку обеими руками (одной рукой сверху за конец рукоятки, другой хватом снизу).

# Ведение шайбы

- Ведение шайбы стоя на месте (имитация ведения)
- Посылать шайбу в разные стороны вблизи от ног: вправо, влево, вперед, назад
- Посылать шайбу в разные стороны то увеличивая, то уменьшая амплитуду движения
- Остановка и задержка клюшкой шайбы после ведения
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки, по прямой
- Ведение шайбы, не отрывая от клюшки по кругу
- Ведение шайбы, не глядя на неё
- Ведение шайбы с постепенным увеличением скорости передвижения
- Ведение шайбы по кругу вправо, влево
- Ведение (обводка) шайбы клюшкой вокруг предметов, между стойками

#### Удары и перемещения

- Удар по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны
- Удар по шайбе справа, слева
- Удар по шайбе после ведения. Скорость ведения постепенно увеличивается
- Броски шайбы на месте в цель (расстояние 2–3 м). Постепенное увеличение расстояния до цели, силы броска и уменьшение мишени
- Броски шайбы после ведения. Постепенное увеличение скорости движения, расстояние до цели, силы броска и уменьшение цели
- Броски шайбы в сочетании с другими действиями
- Передача шайбы в парах, прием шайбы на месте и в движении

# Подвижные игры и игры-эстафеты

# Игры с построениями и перестроениями

«Чье звено скорее соберется», «Быстро постройся», «Слушай сигнал»

#### Подвижные игры с бегом

«Два Мороза», «Ловишки», «Веселые ребята», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Совушка», «День и ночь», «Затейники» «Горелки»

Подвижные игры с прыжками «Лягушки и цапля», «Волк во рву»

#### Подвижные игры с лазанием, ползанием и

**подлезанием** «Паучки», «Мышеловка», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»

#### Подвижные игры с метанием

«Охотники и зайцы», «Горячая картошка»

# Подвижные игры народов России

Русские народные игры «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Золотые ворота», «Пустое место»

Башкирские народные игры «Юрта»

Грузинские народные игры «Конное поло»

Белорусская народная игра «Колечко»

Татарская народная игра «Скок-перескок»

Молдавская народная игра «Яблоко»

Татарские народные игры «Скок-перескок»

Удмурдские народные игры «Игра с платочком»

*Игры народов Сибири и Дальнего Востока* «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера»

# Подвижные игры с элементами хоккея

«Шайба по кругу», «Игра с мячом в кругу», «Гонка с шайбами», «Встречная эстафета»

# Подвижные игры с элементами футбола

«Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Забей гол», «Пингвины с мячом»

# Подвижные игры с элементами баскетбола

«Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Передал – садись»

# Игры-эстафеты с использованием физкультурного инвентаря

Эстафеты с использованием кубиков

«На одной ножке», «По дорожке», «Поменяй кубики местами», «Через препятствие».

Эстафеты с использованием мячей

«На головой, за спиной, под ногой и под другой», «Передай под ногой», «Поймал, садись», «Гонка мяча по улице»

Эстафеты с использованием

обручей «Вдвоем в обруче», «Через обруч»

Эстафеты с использованием гимнастических палок

«Бобслей»

Эстафеты с использованием разных

предметов «Быстро передавай», «Через воротики»

# Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

- Здоровье как жизненная ценность
- Правила здорового образа жизни
- Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья
- Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности

- Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду
- Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

# 2.Содержательный раздел

# 2.1. Содержание образовательной работы с детьми по области «Физическое развитие»

Краткая характеристика особенностей физического развития детей Целевые ориентиры физического развития обучающихся при освоении рабочей программы

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкальноритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

- 1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).
- 1. Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из- за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенкустремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед,

вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправовлево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание

«пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

# 2. Подвижные игры:

педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

# 3. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

#### От 2 лет до 3 лет

# Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- -обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
  - -развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- -поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- -формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- -укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурногигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

#### От 3 лет до 4 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и

активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкальноритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

- 1. Основная гимнастика
- 1. (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

2. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

#### 2. Подвижные игры:

педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

#### 3. Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

# 4. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### 5. Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг,

спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### От 4 лет до 5 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

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

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

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

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

# Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

#### 1. Основная гимнастика

(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### а) Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным

шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместеноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### b) Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурнооздоровительной работы.

#### 2. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### а) Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной

колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

# 3. Подвижные игры:

педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

#### 4. Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

#### 5. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 6. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### От 5 лет до 6 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### 1. Основная гимнастика

(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### а) Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой 2 без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### b) Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурнооздоровительной работы.

#### 2. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### а) Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

#### 3. Подвижные игры:

педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки,

инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

#### 4. Спортивные игры:

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

#### 5. Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

#### 6. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### 7. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игрыэстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным

праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой,

обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### От 6 лет до 7 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально- ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игрэстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### 1. Основная гимнастика

(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### а) Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мячав баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по- турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение

«ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### b) Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые

движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно- оздоровительной работы.

#### 2. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### 1. Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

#### 3. Подвижные игры:

педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

#### 4. Спортивные игры:

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разныхнаправлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку,

правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### 5. Спортивные упражнения:

педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

#### 6. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### 7. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию,

танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

#### Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

1. «Физическое развитие»

направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возраст осообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### От 4 лет до 5 лет

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

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

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

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

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

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

#### 7. Основная гимнастика

(основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### с) Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместеноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая

поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### d) Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурнооздоровительной работы.

#### 8. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### b) Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

#### 9. Подвижные игры:

педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

#### 10. Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

#### 11. Формирование основ здорового образа жизни:

педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 12. Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## 2.2. Проектно – тематическое планирование работы с воспитанниками Перспективное планирование тематических недель

#### 2 младшая группа

Месяц	Тема	Содержание работы	Формы работы,
			итоговые
			мероприятия
	и		n
сентябрь	Исследование	Адаптационный период.	Занятия,
	индивидуального	Знакомство с вновь	развлечение, игры
	развития		
		поступившими детьми,	
	воспитанников.		
		организационный период.	
			Заполнение
		Вызывать у детей радость от	
	1. Тематическая неделя		
			персональных карт
	«Здравствуй, детский	возвращения в детский	1
			развития детей и карт
	сад»	садРасширять у детей	-
	2. Тематическая неделя	познавательную мотивацию,	
	«Что нам осень	memberensiyie membeddie,	образовательного
	WITO Ham occub	интерес к школе, привлекать	ооризовительного
	принесла? Овощи»	пптерес к школе, привлекать	процесса
	принссла: Овощи»	патай к активному ущастию в	процесса
	2 Tayanyyaayaa waxaza	детей к активному участию в	
	3. Тематическая неделя		
	<sub>**</sub>	играх.	3.6
1	«Что нам осень	1	Музыкально-спортивное

	принесла? Фрукты» 4. Тематическая неделя «Осень золотая в гости к нам пришла»	Расширять представления детей об осени, овощах и фруктах, активизировать и пополнять лексический словарь по теме «Овощи и фрукты», «Грибы», «Ягоды» Развивать мелкую и крупную моторику детей, умение двигаться по залу свободно, ориентироваться в пространстве, Закрепить знания детей об основных признаках осени, цветеиформе; учить подбирать листочкидля	«Здравствуй, детский сад»
		дерева по цвету.	
октябрь	1. Тематическая неделя «Я — человек» 2. Тематическая испеда «Тъх	Мониторинг развития детей Расширять представление о здоровье. Развивать	Занятия, развлечение, игры
	2. Тематическая неделя «Ты и я — друзья!»	физические качества,	Спортивное развлечение
	3. Тематическая неделя	формировать интерес и эмоционально-	«Путешествие в осенний лес»
	«Край родной» 4. Тематическая неделя «Город, в котором я живу»»	положительное отношение к занятиям по физкультуре. Развивать внимание, мелкую моторику рук, воспитывать	
		доброжелательное отношение друг к другу, умение дружить, уступать, быть добрыми, заботливыми, умение выполнять правила в играх. Обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр Закреплять знания о нашем городе. Обогащать	
ноябрь	1. Тематическая неделя	двигательно-игровой опыт детей Расширять представления о	Занятия, развлечения,

движения; развивать

«Дню Матери»

2. Тематическая неделя

	«Пом гно я миру Моболу	OCHODINIA DVIII I IDVIVICIVI	
	«Дом, где я живу. Мебель»	основные виды движений детей	Потомо политом сего
	3. Тематическая неделя		Детско-родительское
	«Домашние животные»	Продолжать развивать	развлечение
	4. Тематическая неделя	интерес к физкультурным	«Вместе с мамой»
	«Дикие животные»	занятиям.	
		Воспитывать умение играть	
		вместе, соблюдая правила	
		игры;	
		Расширение представлений	
		детей о диких и домашних	
		животных, о том, как звери	
		готовятся к зиме.	
		Использовать в играх	
		имитационно-	
		подражательные движения	
		повадок животных	
		Развивать у детей	
		музыкально-ритмические	
		навыки.	
		Обогащать активный игровой	
		опыт детей разнообразием игр	
		Развивать творческую	
		активность детей.	
		Привлекать родителей к	
		активному участию в	
		спортивной жизни детского сада.	
		Совершенствовать	
		двигательные умения в	
		непринужденной обстановке.	
		Поддерживать у детей любовь	
	h m		
цекабрь	1. Тематическая неделя	В игровой форме развивать	Занятия, игры, хороводі
	«Время весёлых игр»	основные физические	Спортивное
	2. Тематическая неделя	качества, воспитывать	парр пананна
	«Хотим всё знать»		развлечение
		доброжелательные	«Путешествие в
	3. Тематическая неделя		
		взаимоотношения в	зимний лес»
	«Скоро праздник!»	aanmaatiiay yagtay yaasii	
	4. Тематическая неделя	совместной деятельности;	
	«Новый год настаёт!»	Формирование у детей	
		представлений о здоровом	
		образе жизни, что	

январь	2. Тематическая неделя «Зима. Зимние забавы» 3. Тематическая неделя	необходимо, чтобы быть здоровым Создать атмосферу праздничное ожидания Нового года у детей, вызвать радостное эмоциональное состояние, активизировать двигательную деятельность и внимание детей через игровые ситуации, развивать физические качества, воспитывать умение соблюдать элементарные правила игры  Расширять представления детей о зиме, отмечать	Занятия, игры, развлечение Детско-родительский
	«Звери зимой» 4. Тематическая неделя	зимнем лесу и у лесных животных, Формировать	досуг «Ах, как весело зимой!»
	«Белоснежная зима»	эмоционально — положительное отношение к природе. Развивать чувство ритма, умение координировать движения с текстом стихотворения, развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений; развивать двигательное	

февраль	1. Тематическая неделя «Одежда» 2. Тематическая неделя «Военные профессии» 3. Тематическая неделя «Праздник пап»	воображение детей. Обогащать активный игровой опыт детей разнообразием игр на зимнюю тематику  Знакомить с военными профессиями, воспитывать любовь к Родине. Способствовать психологическому	Занятия, игры, развлечения.  Спортивный праздник посвященный «Дню защитника Отечества»
	4. Тематическая неделя «Бабушка родная»	сближению детей и родителей, воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми; развивать у детей чувство гордости своими отцами. Поддерживать любовь к бабушке, воспитывать желание ей помогать. Продолжать формировать эмоциональную отзывчивость	
март	1. Тематическая неделя «Моя мама лучше всех!» 2. Тематическая	Поддерживать любовь к маме и бабушке, воспитывать уважение к воспитателям. Продолжать формировать	Занятия, народные игры и хороводы  Фольклорное развлечение
	неделя «Матрёшкины посиделки» 3. Тематическая неделя «Народные игрушки» 4. Тематическая неделя «Русские народные сказки»	эмоциональную отзывчивость. Развивать творческую активность детей. Приобщать детей к русскому народному творчеству через, пляски; игры, развивать эмоциональную отзывчивость; Поддерживать потребность в двигательной активности через игровое занятие. Побуждать детей к активному участию в подвижных играх. Побуждать детей эмоционально откликаться на происходящие события в	«Широкая Масленица»

героями литературных	
произведений, учить	

			<u> </u>
		выразительности движений,	
		умению передавать простые	
		действия некоторых	
		персонажей из народных	
		сказок, способствовать	
		возникновению у детей	
		радостных эмоций от	
		совместной двигательной	
		деятельности, воспитывать	
		смелость, взаимопомощь и	
		любовь к народным сказкам.	
		Приобщать детей к традиции	
		народных гуляний.	
		Обогащать активный игровой	
		опыт детей разнообразием	
		народных игр	
		Воспитывать дружеские	
		взаимоотношения между	
		детьми	
		С Знакомить детей с	
		традициями и обычаями	
		русского народа; с народными	
		играми и забавами. Развивать	
		коммуникативные качества	
		коммуникативные качества	
апрель	1. Тематическая неделя	Расширять представления о	Занятия и развлечения.
_	«Весна — красна»	весне. Воспитывать	Игры.
	2. Тематическая неделя		
	m	бережное отношение к	Спортивный досуг
	«Птицы весной»	природа уманна заманаті	
		природе, умение замечать	«Азбука здоровья»
	3. Тематическая неделя		мизоўна одоровым
		красоту весенней природы	
	«Насекомые»		
	4. Тематическая неделя	В форме подвижных игр и	Музыкально-
	«Цветы»	игровых упражнений	спортивный досуг
		закрепить основные виды	«День матери-земли»
		движений	
		Развивать воображение и	
		умение подражать их	
		повадкам через движение	
		Воспитывать бережное	
	I	отношение к природе, к	

		имитационно- подражательные движения повадкам насекомых. Вызвать положительный эмоциональный настрой, доставить детям радость. Закреплять в игровой форме умения, полученные на	
		занятиях, способствовать развитию интереса детей к различным видам движений, развивать эмоциональный опыт детей, выразительность движений, содействовать развитию дружеского отношения детей друг к другу Приобщать детей к здоровому образу жизни; развивать двигательную активность	
×	<b>И</b> аалалараму	детей; закреплять правила и двигательные умения в играх, игровых упражнениях Воспитывать гуманное отношение к природе, чувство ответственности за все живое на земле.	20vgmva a a valtavma m
май	Исследование индивидуального развития воспитанников.	Закреплять знания о весенних явлениях природы, Воспитывать любознательность,	Занятие с элементами пасхальных народных игр Заполнение персональных
	1. Тематическая неделя «Подарки весны» 2. Тематическая неделя «Волшебница — вода» 3. Тематическая неделя «Мои любимые игрушки»	уважительное отношение к природе, развивать двигательную активность детей через музыкальные	карт развития детей и карт мониторинга образовательного процесса Физкультурный досуг
	«могой любимые игрушки» 4. Тематическая неделя	игры, музыкально- ритмические комплексы	«Папа, мама, я - веселая

«Хорошо у нас в саду, закрепление»	Формировать представление
•	о том, что вода необходима
	всем живым существам
	(растениям, животным,
	людям).
	Закрепить знания детей о
	некоторых свойствах воды
	(прозрачная, без запаха,

льется). Уточнить знания детей о местонахождении воды в природе и быту. Воспитывать бережное отношение к воде. В игровых ситуациях закреплять навыки основных движений Повышать двигательную активность детей, развивать выразительность движений, воспитывать бережное отношение к игрушкам. Развивать творческое воображение детей, способность и умение передавать образы через двигательную деятельность Воспитывать у детей чувство любви к детскому саду, воспитывать дружеские и доброжелательные отношения Развивать у детей музыкально-ритмические Пропагандировать здоровый образ жизни детям и родителям, использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании; прививать любовь к физкультуре и

		спорту	
Июнь	1. Тематическая неделя	Расширять представления о	Занятия и развлечения.
	«Здравствуй, лето!»	лете, воспитывать бережное	Игры.
	2. Тематическая неделя		_
		отношение к природе, умение	
	«Домашние животные,		
		замечать красоту летней	Спортивно-
	закрепление»		
		природы, видеть	музыкальное
	3. Тематическая неделя		
		отличительные признаки лета;	развлечение
	«Дикие животные,		
	закрепление»	проявлять эмоциональную	«Здравствуй лето»
	4. Тематическая неделя	отзывчивость на игру;	
	«Посуда»	Приучать к самостоятельному	Спортивный праздниі
		участию и совместных играх,	«Я – здоровый,
		при этом побуждать каждого	сильный, смелый»

		ребенка к проявлению своих	
		возможностей.	
		Закрепить и уточнить знания	
		детей о внешних признаках	
		домашних и диких животных,	
		как передвигаются, чем	
		питаются,	
		,	
Июль	1. Тематическая неделя	Уточнить знания детей о	Занятия и развлечения.
	«Безопасность на дороге»	правилах дорожного	Игры.
	2. Тематическая неделя		
		движения, о светофоре и его	
	«Витамины на столе»		
	2 15	сигналах, развивать умение	Спортивный досуг.
	3. Тематическая неделя		— по
	«Unicialization pag p rogen»	применять полученные	посвященный Дню
	«Приглашаем вас в театр»	знания в игровых заданиях,	рождения ГБДД
	4. Тематическая неделя	знания в игровых заданиях,	рождения г вудд
	«Виды транспорта»	развивать у детей чувство	«Правила дорожные
	Para Para	осторожности и внимания;	знать каждому
		Закреплять с детьми знания о	положено»
		пользе витаминов в овощах и	
		фруктах и других продуктах	Развлечение
		Привлечь интерес детей к	«Спортивные
		здоровому образу жизни через	задоринки»
		игры, задания	задоринки//
		-	
		В игровой форме закрепить	
		знания детей о видах	
		гранспорта, развивать умение	

		детей имитировать движения гранспорта.	
Август	1. Тематическая неделя «Физкульт-привет!» 2. Тематическая неделя	Способствовать формированию потребности	Занятия и развлечения. Игры.
	«Одежда, закрепление»	заниматься физической культурой и	Спортивно-
	3. Тематическая неделя «В гостях у сказки»	спортом, доставить	музыкальное
	4. Тематическая неделя	удовольствие детям от игр,	развлечение
	«Мы уже подросли	игровых заданий Продолжать развивать у детей	«До свидание лето»
		ритмические навыки. Развивать творческую активность детей	
		Развивать выразительность движений, умение передавать	
		простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как лягушка,	
		угостить зёрнышками мышку и т. п.).	

# 2.3.Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная	Проговаривание действий и названий упражнений;			
область	поощрение речевой активности детей в процессе			
	двигательной активности; обсуждение пользы закаливания и			
«Речевое развитие»				
	занятий физической культурой			
Образовательная	Активизация мышления детей (через самостоятельный			
область	выбор игры, оборудования, пересчет инвентаря и пр.);			
«Познавательное	специальные упражнения на ориентировку в пространстве;			
развитие»	подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об			
	окружающем (имитация движений животных, труда			
	взрослых); построение конструкций из мягких блоков,			
	спортивного оборудования); участие детей в расстановке и			
	уборке физкультурного инвентаря и оборудования;			
	формирование элементарных математических			

	представлений; формирование целостной картины мира, расширение кругозора			
Образовательная	Формирование навыков безопасного поведения в			
область	подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарем; создание на занятиях физической культурой			
«Социально-				
	педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора,			
коммуникативное				
	развитие нравственных качеств, поощрение проявлений			
развитие»				
	смелости, находчивости ,взаимовыручки ,выдержки;			
	побуждение детей к самооценке действий и поведения			
	сверстников.			

Образовательна
я область
«Художественно
-эстетическое
развитие»

Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы сказок; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Формы работы по образовательным областям

Направления	Формы работы			
развития и образования детей	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольныйвозраст		
(далее образователь ные области)				
·	-игровая беседа с эле	-физкультурное		
Физическое развитие	ментами движений	занятие		
_	-игра	-утренняя гимнастика		
	-утренняя гимнастика	-игра		
	-интегративная	-беседа		
	деятельность	-рассказ		
	-упражнения	-чтение		
	-экспериментирование	-рассматривание		
	-ситуативный разговор	-интегративная		
	-беседа	деятельность		
	-рассказ	-контрольно-		
	-проблемная ситуация	диагностическая		
		деятельность		
		-спортивный и		
		физкультурный досуг		
		-спортивные		
		состязания взрослого и		
		детей тематического		
		характера		
		-проектная		
		деятельность		
		-проблемная ситуация		

#### 2.4. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ситуационный подход (технология создания образовательных ситуаций)

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

#### Здоровьесберегающие технологии

«Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий:... физкультурнооздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . — Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. - С . 23-24).

Утренняя гимнастика в группах проводится по технологии «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-7 лет»

Дыхательная гимнастика (упражнения) применяется в процессе организации непосредственно образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие) в игровой форме с учетом комплексно-тематического планирования.

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются следующие виды здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья): элементы стретчинга, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В.Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162).

Подвижные игры включаются в физкультурные занятия в зале и на открытом воздухе, организуются на утренней гимнастике и на спортивной площадке во время прогулки.

Пальчиковая гимнастика в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования включается в физкультурные занятия, проводимые в зале

#### Технология интеграции образовательных областей

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, подсчет, использование карточек, др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

#### Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми

«Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности).

Создаваемая ситуация выбора — это спроектированная педагогом деятельность…» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . — Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 32-33).

Выбор партнеров по деятельности реализуется в парных заданиях разного характера; в подвижных играх, в том числе в играх-эстафетах. Ситуации выбора задания, способов выполнения реализуются в подвижных играх, направленных на развитие творчества, воображения, на полосе препятствий.

#### Технологии проектной деятельности (элементы)

« Проектная деятельность — это целенаправленная деятельность с определенной целью, по определенному плану для решения поисковых, исследовательских, практических задач по любому направлению содержания образования». В основе проектной деятельности лежит идея о направленности деятельности на результат, который достигается в процессе совместной работы взрослого и детей над определенной практической проблемой». (ХабароваТ.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . — Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. - С . 23-24) Проектная деятельность реализуется при разработке игр-эстафет на 3-м физкультурном занятии, проводимом на открытом воздухе, при проведении, например, подвижной игры «Льдинки-снежинки».

**Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)** используются в совместной деятельности с детьми в режиме дня с целью ознакомления детей летними и зимними олимпийскими видами спорта (презентации с фото-видеоматериалами

#### 3.1. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 2

Образовательная область	Учебно-методические пособия, методические разработки
Физическое развитие	<ol> <li>Парциальные образовательные программы:</li> <li>«К здоровой семье через детский сад» Коваленко В.С. Педагогические технологии:</li> <li>«Здоровьесберегающие технологии» Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю.</li> <li>«Оздоровительная гимнастика для детей от 2 до 7 лет» Пензулаева Л.И.</li> <li>«Физкультурные занятия в д/с» Пензулаева Л.И.</li> <li>«Подвижные игры и игровые упражнения для детей» Пензулаева Л.И.</li> <li>«Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Фролов В.Г.</li> </ol>
Педагогический мониторинг	Методическое пособие «Успех 2+» для организации и проведения мониторинга освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ

### 3.2 Материально – техническое оснащение программы

№	Наименование	Инвентарный	Количество
п/п		номер	

1	F	110106181	2 шт.
1	Гимнастическая скамейка	110100181	
2	Наклонные доски		2 шт.
3	Гимнастический мат		2 шт.
4	Гимнастический мат малый		2 шт.
5	Сухой бассейн угловой		1 шт.
	Детский каркасный пружинный батут		
6	"Прыжок"		1 шт.
7	Набор мягких модулей "Валуны"		1 шт.
8	Туннели		4 шт.
9	Мишени		4 шт
10	Баскетбольный щит		2 шт.
11	Балансиры		8 шт.
12	Змейка		1 шт.
13	Дорожки (мягкие)		3 шт.
14	Игровой комплект «Набрось кольцо»		4 шт.
15	Игровой набор «Бандминтон»		12ш.
16	Воланчики		20 шт.
17	Мягкие игрушки		8 шт.
18	Машины		3 шт.
19	Малые мячи		25 шт.
20	Мячи-мякиши		2 шт.
21	Мяч массажный 8 см		10 шт.
22	Мяч футбольный		1 шт.
23	Мячи-прыгуны;		5 шт.
24	Мячи-фитболы		20 шт.

25	Мячи теннисные	40 шт.
26	Обручи малые	25 шт.
27	Обручи большие	7 шт.
28	Флажки	50 шт.
29	Платочки	25 шт.
30	Палки гимнастические	25 шт.
31	Скакалки	25 шт.

# 3.3 Примерный Режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребёнка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребёнка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучение детей выполнять режим дня осуществляется с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Эта работа проводится постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима предусмотрено оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточная двигательная активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки.

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного

процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Соблюдаются требования и показатели организации образовательного процесса и режима лня.

Таблица. Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показате	Возраст	Норматив		
ЛЬ				
Требования к организации образовательного				
процесса		T		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00		
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00		
Продолжительность занятия для	от 2 до 3 лет	10 минут		
детей дошкольного возраста, не	от 3 до 4 лет	15 минут		
более	от 4 до 5 лет	20 минут		
	от 5 до 6 лет	25 минут		
	от 6 до 7 лет	30 минут		
Продолжительность дневной	от 2 до 3 лет	20 минут		
суммарной образовательной нагрузки	от 3 до 4 лет	30 минут		
для детей	от 4 до 5 лет	40 минут		
дошкольного возраста, не более	от 5 до 6 лет	50 минут или 75		
		минут при		
		организации		
		1 занятия после		
		дневного сна		
	от 6 до 7 лет	90 минут		

Продолжительность перерывов между	все возрасты	10 минут
занятиями, не менее		
Перерыв во время занятий для	все возрасты	2-х минут
гимнастики,		
не менее		
Показатели организации	режима дня	
Продолжительность ночного сна не менее	2-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не	2-3 года	3 часа
менее	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной	все возрасты	1 час в день
активности, не менее		
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не	до 7 лет	10 минут
менее		

пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина)

Таблица. Примерный режим дня в дошкольных группах

3-4	4-5	5-6	6-7 лет	
года	ле	лет		
	T			
Холодный период				
года				
	года Холодный	года ле т Холодный период	года ле лет т Холодный период	

Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00- 8.30	7.0 0- 8.3 0	7.00- 8.30	7.00-8.30
Завтрак	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00- 9.20	9.00- 9.15	9.00- 9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20- 10.00	9.15- 10.05	9.15- 10.15	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 - 12.00	10.05- 12.00	10.15- 12.00	10.50- 12.00
Второй завтрак <sup>17</sup>	10.30 - 11.00	10.30- 11.00	10.30- 11.00	10.30- 11.00
Обед	12.00 - 13.00	12.00- 13.00	12.00- 13.00	12.00- 13.00

Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00- 15.30	13.00- 15.30	13.00- 15.30	
Полдник	15.30 - 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00- 16.25	-	
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 17.00	16.00- 17.00	16.25- 17.00	16.00- 16.40	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00 - 18.30	17.00- 18.30	17.00- 18.30	16.40- 18.30	
Ужин	18.30	18. 30	18.30	18.30	
Уход домой	до19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00	
Теплый период года					
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00- 8.30	7.00- 8.30	7.00-8.30	

Завтрак	8.30-	8.30-	8.30-	8.30-9.00
_	9.00	9.00	9.00	
Игры,	9.00-	9.00-	9.00-	-
самостоятельная	9.20	9.15	9.15	
деятельность				
Второй завтрак <sup>18</sup>	10.30	10.30-	10.30-	10.30-
	-	11.00	11.00	11.00
	11.00			
Подготовка к прогулке,	9.20-	9.15-	9.15-	9.00-12.00
прогулка, занятия на	12.00	12.00	12.00	
прогулке, возвращение с				
прогулки				
Обед	12.00	12.00-	12.00-	12.00-
	-	13.00	13.00	13.00
	13.00			
Подготовка ко сну, сон,	13.00	13.00-	13.00-	13.00-
постепенный подъем	-	15.30	15.30	15.30
детей, закаливающие	15.30			
процедуры				
Полдник	15.30	15.30-	15.30-	15.30-
	-	16.00	16.00	16.00
	16.00			
Игры, самостоятельная	16.00	16.00-	16.00-	16.00-
деятельность детей	-	17.00	17.00	17.00
	17.00			
Подготовка к прогулке,	17.00	17.00-	17.00-	17.00-
прогулка, самостоятельная	-	18.30	18.30	18.30
деятельность детей	18.30			
Уход домой	до	до	до	до 19.00
	19.00	19.00	19.00	

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- холодного и теплого времени года
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра; решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

ІУДополнительный раздел программы

#### 4.1Приложение.

#### Расписание занятий по физической культуре на 2023-2024 учебный год

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Младшая					
Ландыши				9.30-9.45	9.50-10.05
Младшая					
Колокольчики				9.55-10.10	9.25-9.40
Средняя					
Подсолнухи	15.10-15.30		9.00-9.20		
Средняя					
Маки				10.20-10.45	10.10-10.30
Старшая					
Фиалки	9.00-9.25		15.10-15.40		
Старшая					
Мимозы			9.25-9.50		10.40-11.05
Старшая					
Розы	9.35-10.00			15.00-15.25	
Подготовительная					
Лютики	10.10-10.40			15.30-16.00	
Подготовительная					
Лилии		15.35-16.05	9.55-10.25		
Подготовительная					
Незабудки		16.10-16-40	10.30-11.00		

## Физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования в ДОУ

Календарны	Возрастная группа				
й период	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные. группы	
Сентябрь	«На лужайке попляшем вместе с зайкой»	Физкультурный досуг «Путешествие по нашему детскому саду»	Физкультурное развлечение «Если с другом вышел в путь»	Физкультурный праздник «День знаний».	
Октябрь	День здоровья развлечение «Мойдодыр»	В день здоровья физкультурное развлечение: «Сто затей от Осени»	Физкультурное развлечение с родителями «Папа, мама, я - спортивнаясемья»	В день здоровья развлечение физкультурный досуг «Зов джунглей»	
Ноябрь	Развлечение «Осенняя овощная сказка»	Физкультурное развлечение «Под грибком»	Физкультурный досуг «Посмотри, как край хорош – лучше краяне найдёшь»	Физкультурное развлечение «Подорогам страны»	
Декабрь	Развлечение «Прогулка влес»	Физкультурное развлечение «В гостях у бабушки Метелицы»	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»	
Январь	«Приключения Умки»	Физкультурный праздник «Весёлая эстафета «Ах, вы сани,мои сани!»	Физкультурный досуг «Путешествие в Спортландию»	Физкультурное развлечение «Кто соспортом дружит, никогда не тужит»	
Февраль	Физкультурный праздник «Русские забавы»	Физкультурный досуг «Летчики, танкисты»	День здоровья развлечение «Мы растём здоровыми»		
Март	Развлечение «Озорной Петрушка»	Физкультурный досуг «Мы растём здоровыми»	Физкультурный досуг с родителями «Провожаем зиму, веснувстречаем»		
Апрель	Физкультурное развлечен ие «Путешествие капельки»	Физкультурный досуг «Береги природу»	В день здоровья физкультурный досуг «Космодром здоровья».		
Май	Физкультурный праздник «Мы ребята, молодые, весёлые и озорные»	Физкультурный праздник «Вот и лето пришло».	Досуг «Быстрые,ловкие, умелые!»		
Июнь	«Мыльные пузыри!» - развлечение элементами основных движений		Эстафета «Дружная семья»		

Июль	«Мой веселый, звонкий мяч»	Игры-забавы «русские	Игры со
		народные игры»	скакалкой
Август	«Мой веселый, звонкий мяч»	Игры-забавы «русские народные игры»	