

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 96 Красносельского района Санкт-Петербурга "Мечта"
(ГБДОУ детский сад № 96 Красносельского района СПб "Мечта")**

Принята

Педагогическим советом
протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена

Приказом № 25-ОД от 30.08.2024 г.
Заведующий _____ Т.А. Евсева

Подписано электронной подписью:	Евсева Татьяна Александровна, Заведующий, ГБДОУ детский сад №96 Красносельского района СПб «Мечта»
Серийный номер сертификата	00bcb02d50c2ac1d0fefdf787f72e7b0208; действителен до 27.09.2025 11.43.00

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной работы с детьми 2-7 лет
общеразвивающей направленности по физическому развитию
на 2024-2025 учебный год**

Составители программы:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Козьменко Надежда Владимировна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Лунина Екатерина Викторовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации образовательной программы дошкольного образования	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	4
1.5.	Планируемые результаты освоения воспитанниками программы	8
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	12
2.1.1.	Группа раннего возраста (1,6–2 года)	13
2.1.2.	Первая младшая группа (2–3 года)	15
2.1.3.	Вторая младшая группа (3-4 года)	17
2.1.4.	Средняя группа (4-5 лет)	21
2.1.5.	Старшая группа (5-6 лет)	25
2.1.5.	Подготовительная группа (6-7 лет)	28
2.2.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДО	33
2.3.	Планирование образовательной деятельности детей 3-7лет по физическому развитию образовательной области ФГОСДО и ФОП ДО	34
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	64
2.4.2.	План взаимодействия с семьями воспитанников на 2024– 2025 учебный год	65
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	66
3	Организационный раздел	68
3.1.	Условия реализации Программы. Создание предметно-развивающей пространственной среды	68
3.2.	Распорядок пребывания воспитанников в доу	68
3.3.	Праздничный календарь и спортивный календарь	70
3.4.	Методическое обеспечение рабочей программы и образовательных областей.	70

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 96 Красносельского района Санкт-Петербурга построенная на основе ФГОС ДО на содержании ФОП ДО и Положении о Рабочей программе педагога в Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 96 Красносельского района Санкт-Петербурга.

1.2. Цель и задачи реализации

образовательной программы дошкольного образования

Цель Программы – создание условий для полноценного физического развития детей дошкольного возраста, развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель Программы достигаются через решение следующих задач:

1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма

3. Формирование жизненно необходимых физических навыков, умений ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО и Федеральной программой (п. 1.4 ФГОС ДО, п. 14.3. ФП ДО):

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- формирование познавательного интереса и действий ребёнка в различных видах деятельности;
- вариативность образования, предполагает использования различных форм физического совершенствования детей в зависимости от состояния их здоровья, задач, двигательной подготовленности, особенностей развивающей среды ДООУ;
- вовлечение ребёнка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению памяти, речи, мышлению и развитию физических способностей;
- системное и регулярное формирование знаний и умений в области физической культуры;
- последовательное, структурное и поэтапное освоения нового движения, соблюдение техники выполнения;
- использование всех органов (слух, зрение, вестибулярный аппарат). Обучение двигательному действию начинается с формирования представлений о нем.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

При разработке Программы учитывались возрастные характеристики развития детей дошкольного возраста.

Возраст 1,5-3 лет

У ребёнка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребёнка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства.

В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В раннем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. На протяжении первых 2-3 лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Ранний возраст является особенно благоприятным периодом для освоения речи. Речь перестраивает все психические процессы ребёнка: восприятие, мышление, память. Она открывает возможность для совершенно новых и специфически человеческих форм внешней и внутренней жизни: сознания, воображения, планирования, управления своим поведением, логического и образного мышления и новых форм общения. Познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Возраст 3-4

В возрасте 3-4 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 3-4 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 5-10 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 3-4 лет от 62 до 87, а частота дыхания от 15 до 21.

Регуляция сердечной деятельности к четырем годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Возраст 4-5

Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха.

Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить.

Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких.

Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности.

Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения. Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы. Быстрое образование условно-рефлекторных связей. Условное торможение формируется с трудом. Поэтому, что-то один раз запретив ребёнку, не нужно ждать, что это отпечатается в его памяти навсегда. Чтобы он усвоил до конца тот или иной запрет, необходимо его постоянно закреплять с ним.

Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Возраст 5-6

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), 11 дружеских взаимоотношений.

На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений. Осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Возраст 6-7

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Во вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками программы

На основе целевых ориентиров ФГОС ДО в Программе И планируемых результаты на основе ФП п.15.1. – 15.4. раздел II ФП ДО в программе сформулированы планируемые результаты освоения детьми разных возрастных групп.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной Программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной Программы ДОУ и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четыре годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает

потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость,
- гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

К шести годам:

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

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

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

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

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

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

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

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном

соответствии с игровой задачей и правилами.

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

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

Сроки проведения:

в группах дошкольного возраста – сентябрь и май;

в группах раннего возраста – октябрь, май.

В сентябре учет проводится с целью выявления стартовых условий, в рамках которого определяются: достижения; индивидуальные проблемы, проявления, требующие педагогической поддержки.

В мае учет проводится с целью оценки степени решения поставленных задач; определения перспектив дальнейшего проектирования педагогического процесса.

Инструментарий для педагогической диагностики - индивидуальные карты физического развития.

Система оценки по критериям освоения программы:

1 балл – ребенок не выполняет упражнения

2 балла – ребенок частично выполняет упражнение, частично необходима помощь взрослого.

3 балла- ребенок выполняет уверенно, самостоятельно и точно выполняет упражнения

Ранний возраст

№	Основные движения
1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
2	Бег, сохраняя направление, изменяя направление и темп в соответствии с указанием.
3	Сохранение равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади, при перешагивании через предметы.
4	Ползание на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом.
5	Прыжки на месте (не менее 10—15 раз).
6	Катание мяч в заданном направлении, ловит мяч, брошенный педагогом с расстояния 1 м.

Возраст от 3 до 4 лет

№	Основные движения
1	ходьба не шаркая, сохраняя заданное направление.
2	Бег сохраняя направление, изменяя направление и темп в соответствии с указанием. до 1 минуты.
3	Бросание мяча о землю и ловля, бросание мяча вверх и ловля. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 1.5 м.
4	Ходьба по поверхности с ограниченной опорой (по гимнастической скамейке).
5	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)

Возраст от 4 до 5 лет

№	Основные движения
1	Челночный бег 2 по 5 м.
2	Подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание об пол мяча и ловля.
3	Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2.5 м.
4	Отбивание мяча не менее 5 раз подряд.
5	Прыжок в длину с места (не менее 40 см)
6	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед

Старший дошкольный возраст от 5 до 7 лет.

Развитие физических качеств (на основе методических рекомендаций, целевых и промежуточных ориентиров: Петренкина Н.Л. – СПб, РГПУ имени А.И. Герцена, 2007).

№	Основные движения
1	Челночный бег 5 на 6 м
2	Прыжок в длину с места
3	Подъем туловища в сед из ИП лежа за 30 с.
4	Отбивание мяча стоя на месте за 30 с.
5	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3 м
6	Прыжки через короткую скакалку.

Система оценки по критериям освоения программы:

1 балл – ребенок не имеет представления, не выполняет упражнения

2 балла – ребенок частично выполняет упражнение, неточно и неуверенно

3 балла- ребенок выполняет уверенно, самостоятельно и точно выполняет упражнения

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов в обе стороны). Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Построение – направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба – направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег – способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки – направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно.

Метание – один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук.

Ползание, лазание, перелезание – направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап

ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел в их развитии.

Общеразвивающие упражнения – способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних 17 органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений: упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения, направленные на формирование правильной осанки; упражнения для развития равновесия

Цели, задачи и содержание области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста в условиях ДОУ представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Физическая культура. Общие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

2.1.1. Группа раннего возраста (1,6 – 2 года)

Направление «Физическое развитие»

Задачи образовательной области «Здоровье».

Укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.

Формировать умение действовать с игрушками, предметами ближайшего окружения в соответствии с их особенностями и назначениями; подражать игровым действиям взрослого, отображать в игре по подражанию, образцу знакомые жизненные ситуации.

Развивать познавательную и двигательную активность детей во всех видах игр.

Устанавливать взаимосвязь музыки и движений. Побуждать к выполнению простейших ритмических движений под музыку.

Поощрять самостоятельную деятельность детей. Предоставлять им возможность играть с разнообразными дидактическими материалами.

Развитие движений.

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.

Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.

Проползать до определенного места, перелезать.

Отталкивать предметы при бросании и катании.

Выполнять движения совместно с другими детьми.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см.
- Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см), и спуск с него. • Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазание.

- Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см.
- Пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание.

- Катание мяча (диаметр 20 - 25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения.

- В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.
- В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.
- В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).
- Приседание с поддержкой взрослого.

Подвижные игры.

- Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.
- Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.
- С детьми старше 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся - индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).
- Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяч).
- Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого,
- действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр.

«Догони мяч», «Предай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. • Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность : с каталками, с тележками, автомобилями, самолетами и пр.

2.1.2. Первая младшая группа (2 – 3 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

В течении года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваться друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонаже (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

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

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).
- Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

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

Ползание, лазание.

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

Катание, бросание, метание.

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

Прыжки.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;

- Скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.
- Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.
- Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, в низ - в верх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.
Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.
Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. • Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

- Выставлять ногу вперед на пятку. • Шевелить пальцами ног (сидя)
- **Подвижные игры.**
- **С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
- **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
- **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».
- **С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
- **На ориентировку пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».
- **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

2.1.3. Вторая младшая группа (3 - 4 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**
- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- При наличии условий организовать обучение детей плаванию.
- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**
- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. • Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазание.

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

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,
- Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;
- Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);

- Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Строевые упражнения

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

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.
- Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

- Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.
- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.1.4. Средняя группа (4 - 5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),
- «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы
- Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое);
- Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; • Челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазание..

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.
- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).
- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд),
- Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),

- 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.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- Перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом;
- Размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
- Наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.
- Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).
- Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.
- Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях);
- 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 переключать 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).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

2.1.5. Старшая группа (5-6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
 - Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
 - Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
 - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
 - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
 - Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
 - Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
 - Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
 - Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
 - Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений
- 2.** Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Ползание и лазание.

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

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой,
- Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад),
- Продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).
- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед,
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см).
- Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см,

- Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место,
- Прыжки в длину с места (не менее 80 см),
- Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см),
- Прыжки в высоту с разбега (30–40 см).
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,
- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
- Одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз);
- Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м),
- Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
- Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Строевые упражнения..

- Построение в колонну по - одному, в шеренгу, круг;
- Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
- Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.
- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц 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.

- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди,
- Вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Подвижные игры

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

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

С лазанием и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

2.1.5. Подготовительная группа (6-7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

2. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

4. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 13 минуты.

5. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Физическая культура.

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;

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

Бег.

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

Ползание, лазание.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;

Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами;

- Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).
- Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м),
- Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно;
- Перебрасывание через сетку.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

- Ведение мяча в разных направлениях.
- Перебрасывание набивных мячей.
- Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя),
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м),
- Метание в движущуюся цель.

Строевые перестроения.

- Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
- Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
- Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две;
- Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;
- Повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

- Поднимать 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).
- В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;
- Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
- Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.
- Прогибаться, лежа на животе.
- Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.
- Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

- Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене;
- Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Пионербол

- Перебрасывать мяч в парах, через сетку
- Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно».

2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДО

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • занятия по подгруппам; • оснащение (спортивный инвентарь, оборудование, спортивные уголки в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки на занятиях; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • музыкально-ритмические движения; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; логоритмическая гимнастика
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> • Система закаливания • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы оздоровительный бег, ритмика, игры); • облегченная форма одежды; • сон с доступом воздуха (+19 °С . - +17 °С); солнечные ванны (в летнее время); • стопотерапия; • обширное умывание
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Организация рационального питания • организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • питьевой режим
Диагностика уровня физического развития	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • обследование учителем-дефектологом/логопедом

**2.3. Планирование образовательной деятельности детей 3-7 лет
по физическому развитию образовательной области ФГОСДО и ФОП ДО**

СЕНТЯБРЬ		
	Задачи	Формы работы
1.5-2 года (1 ясельная группа)	<p>Создавать условия для последовательного становления основных движений (ходьба, ползание, катание) в совместной деятельности педагога с ребенком</p> <p>Создать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом</p> <p>Ползание по дорожке из веревок от игрушки до игрушки</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Ходьба стайкой за педагогом</p> <p>Ходьба по дорожке 25 см</p> <p>Скатывание мяча с горки</p> <p>Прокатывание мяча двумя руками воспитателю</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику»- пойти по доске, которая лежит на полу</p> <p>Игровое упражнение «К Мишке В гости»(доползти до мишки-уйти от мишки)</p>
2-3 года (2 ясельная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом</p> <p>Ходьба перешагивая через линии</p> <p>Бег стайкой за педагогом</p> <p>Основная гимнастика(общеразвивающие упражнения)</p> <p>Упражнения из исходного положения стоя с флажками, повороты корпуса вправо, влево из положения сидя со скамейкой сгибание и разгибание ног, приседания, потягивание с подниманием на носки</p> <p>Ходьба по дорожке(ширина 20 см 2-3 метра)</p> <p>Ползание по доске, лежащей на полу</p> <p>Ползание в воротца, обруч за игрушкой</p> <p>Прокатывание мяча педагогу двумя руками воспитателю</p> <p>Бросание мяча от груди двумя руками</p> <p>Игровое упражнение «К зайке в гости» доползти до зайки-упрыгать от зайки</p>
3-4 года(млад шая)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. Используя упражнения основной гимнастики(строевые упражнения, основные движения. Общеразвивающие, в том числе</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>

<p>группа)</p>	<p>музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху</p>	<p>основные движения</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу);</p> <p>Бег: бег группами и по одному за направляющим</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; произвольное прокатывание обруча, бросание мешочка в горизонтальную цель одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); подлезание под дугу</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом;</p> <p>подвижные игры: «Пузырь», "Воробушки и кот", "Наседка и цыплята";</p> <p>спортивные упражнения</p> <p>физкультурные досуги(1 раз в месяц)</p> <p>дни здоровья(1 раз в квартал)</p>
<p>4-5 лет(средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>в разном темпе (медленном, среднем, быстром)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления</p> <p>бег: в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;</p> <p>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;</p> <p>ползание, лазанье: на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями</p> <p>прыжки: по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием</p>

		<p>через предметы, с мешочком на голове) ритмическая гимнастика: подвижные игры: «У медведя во бору», «Птичка и кошка»; Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика формирование основ здорового образа жизни физкультурные праздники (2 раза в год) досуг – 1 раз месяц (подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.) день здоровья- (1 раз в квартал)</p>
<p>5-6 лет (старшая группа)</p>	<p>Основные задачи общеобразовательной 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.;</p> <p>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;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения (ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры зверобатика спортивные игры (элементы баскетбола, элементы футбола) беседа «Основы здорового образа жизни» беседа о разных видах спорта, спортивных достижениях беседа о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности физкультурные праздники 2 раза в год физкультурный досуг 1 раз в месяц день здоровья- (1 раз в квартал)</p>

<p>6-7 лет (подготовительная группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p> <p>Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола) беседа «Основы здорового образа жизни» беседа о разных видах спорта, спортивных достижениях беседа о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности физкультурные праздники 2 раза в год физкультурный досуг 1 раз в месяц день здоровья-(1 раз в квартал)</p>
--	--	--

ОКТАБРЬ

	Задачи	Формы работы
<p>1,6-2 года (группа раннего возраста)</p>	<p>Создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание,катание) в совместной деятельности педагога с ребенком</p> <p>Создать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом Основная гимнастика(ОРУ) В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты вправо и влево из положения сидя и стоя с платочками Ходьба по дорожке 20 см Прокатывание мяча под дугу двумя руками Подлезание под веревку</p>

	<p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p> <p>Создавать эмоционально положительный настрой</p>	<p>Игровое упражнение «Собери комочки»- Дети ползут захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину</p> <p>Игровое упражнение «Идите ко мне» (Ходьба стайкой за педагогом в прямом направлении и от педагога.</p>
<p>2-3 года (группа раннего возраста)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики, :основные движения(ходьба, бег, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом перешагивая через кубики, ходьба на носках, ходьба с переходом на бег и обратно</p> <p>Основная гимнастика (ОРУ)</p> <p>В комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, махи руками вверх-вниз, вперед-назад; повороты корпуса вправо и влево из положения сидя и стоя с платочками, наклоны из положения стоя.</p> <p>Ходьба по дорожке приподнятой одним концом на 20 см</p> <p>Игровое упражнение «Скати с горки» прокатывать шары с горки -скатывание мяча 20-25 см с горки и скатывание вслед за ним</p> <p>Бросание мяча от груди снизу</p> <p>Передача мячей друг другу стоя</p> <p>Остановка катящегося мяча</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте(10 раз)</p> <p>Ползание на четвереньках до погремушки(взяв её, встать, выпрямиться)</p> <p>Игровое упражнение «Доползи до игрушки»-ползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку</p> <p>Игровое упражнение «Бегите ко мне»- ходьба стайкой за педагогом в прямом направлении и от педагога. Когда звучит музыка бегут к воспитателю, когда звенит колокольчик – от педагога.</p>
<p>3-4 года (младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей. Используя упражнения основной гимнастики(строевые упражнения, основные движения. Общеразвивающие, в том числе</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>основные движения</p>

	<p>музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p>	<p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, на носках; высоко поднимая колени,</p> <p>бег: со сменой темпа; по кругу, обегая предметы</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь,</p> <p>ползание, лазанье: по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;</p> <p>прыжки: на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</p> <p>упражнения в равновесии: по гимнастической скамье, по ребристой доске</p> <p>подвижные игры: "Курочка и цыплята", "Мишка идет по мостику"</p> <p>спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>в разном темпе (медленном, среднем, быстром)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте;</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах;</p> <p>ползание, лазанье: проползание в обручи, под дуги;</p> <p>прыжки: прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p> <p>ритмическая гимнастика</p> <p>подвижные игры: «Бездомный заяц» « У медведя во бору»</p>

	представления об отдельных видах спорта;	Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика
5-6 лет (старшая группа)	<p>Основные задачи общеобразовательной 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.</p> <p>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;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры (элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
6-7 лет (подготовительная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p> <p>Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье</p>

	самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;	прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)
--	--	--

НОЯБРЬ

	Задачи	Формы работы
1,6-2 года (группа раннего возраста)	<p>Продолжать создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание, катание, лазание) в совместной деятельности педагога с ребенком</p> <p>Привлекать к участию в игровых упражнениях,</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p> <p>Приобщать к здоровому образу жизни</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом в прямом направлении и от педагога не наталкиваясь друг на друга</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Ходьба по ребристой доске</p> <p>Проползание вертикально стоящий обруч за игрушкой</p> <p>Игровое упражнение «Скати с горки» прокатывать шары с горки - скатывание мяча 20-25 см с горки и скатывание вслед за ним</p> <p>Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Продолжать обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, бросание, ползание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подрупах</p> <p>Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении с переходом на бег и обратно, по кругу по одному</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание с кубиками, повороты вправо и влево с передачей кубика сидящему рядом ребенку; приседание у опоры; попрыгай не роняя кубиков.</p> <p>Ходьба по дорожке приподнятой одним концом на 30 см</p> <p>Игровое упражнение «Скати и догони» Скатить мяч до горки, догнать его, захватить</p> <p>Бросание мяча от груди двумя руками</p> <p>Передача мячей друг другу стоя</p> <p>Прыжки с продвижением вперед</p>

		<p>Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 см</p> <p>Проползание под дугой(40 см)</p>
<p>3-4 года (младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт 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;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>музыкально-ритмические упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба: по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, высоко поднимая колени;</p> <p>бег: со сменой темпа; по кругу, обегая предметы,; со сменой направления, с остановкой по сигналу;</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, бросание мешочка в цель двумя и одной рукой;</p> <p>ползание, лазанье: за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);</p> <p>прыжки: в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см)</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по ребристой доске, наклонной доске; на носках;</p> <p>подвижные игры: "Курочка и цыплята", «Воробушки и кот»</p> <p>спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный</p>	<p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>в разном темпе (медленном, среднем, быстром)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба: ходьба обычная, придерживаясь указанного направления, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре;</p> <p>ползание, лазанье: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;</p>

	<p>аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p>	<p>прыжки: вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, упражнения в равновесии: ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; ритмическая гимнастика подвижные игры: «Самолеты» «Цветные автомобили» Зверобатика, спортивные упражнения, пальчиковая гимнастика</p>
<p>5-6 лет (старшая группа)</p>	<p>Основные задачи общеобразовательной 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.</p> <p>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;</p> <p>Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры (элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
<p>6-7 лет (подготовительная группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба</p>

	<p>Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре</p> <p>Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления</p>	<p>бег</p> <p>бросание, катание, ловля, метание</p> <p>ползание, лазанье</p> <p>прыжки</p> <p>упражнения в равновесии</p> <p>подвижные игры</p> <p>Зверобатика</p> <p>спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
--	---	--

ДЕКАБРЬ

	Задачи	Формы работы
<p>1,6-2 года (группа раннего возраста)</p>	<p>Создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание,лазание, катание, бросание) в совместной деятельности педагога с ребенком</p> <p>Продолжать создавать условия для развития умения сохранять устойчивое положение тела</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p>	<p>Ходьба в прямом направлении за педагогом</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Упражнения из исходного положения стоя и сидя с использованием предметов(погремушки) и без них</p> <p>Перешагивание через веревку, положенную на пол</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке» пройти между двумя веревками</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику» - пройти по наклонной доске приподнятой на 10 см с воспитателем</p> <p>Катание мяча двумя руками воспитателю</p> <p>Игровое упражнение «Брось мяч»-бросить мяч в заданном направлении</p> <p>Перелезание через валик</p>
<p>2-3 года (группа раннего возраста)</p>	<p>Продолжать обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Продолжать развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений</p>	<p>Ходьба стайкой за педагогом, в заданном направлении</p> <p>Ходьба перешагивая через палки</p> <p>Основная гимнастика (ОРУ)</p> <p>Прыжки на двух ногах вместе 15 раз;</p> <p>Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 см</p> <p>Прыжки через 1-2 параллельные линии с расстоянием 10 см</p> <p>Проползание под дугой(30 см)</p> <p>Игровое упражнение «Через ручеёк»- перешагивать через веревки. Расположенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику» - пройти по наклонной доске с</p>

		<p>мячом в руках Катание мяча одной рукой в паре с воспитателем Игровое упражнение «Брось мяч»-бросить мяч в заданном направлении Игровое упражнение «Лови мяч»- педагог прокатывает мячи по периметру зала, дети ловят их двумя руками</p>
3-4 года (младшая группа)	<p>Обогащать двигательный опыт 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;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p>	<p>строевые упражнения музыкально-ритмические упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба: высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, убежание от ловящего; бросание, катание, ловля, метание: ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча; ползание, лазанье: влезание на песенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, из обруча в обруч; упражнения в равновесии: перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу подвижные игры: "Подбрось повыше", "Кружись — не упади!" спортивные упражнения</p>
4-5 лет (средняя группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p>	<p>строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом, чередуя мелкий и широкий шаг бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; на месте; в парах; по кругу, держась за руки; бросание, катание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу в кругу;</p>

	<p>развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;</p> <p>ползание, лазанье: переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки,</p> <p>прыжки: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;</p> <p>упражнения в равновесии: стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</p> <p>ритмическая гимнастика</p> <p>подвижные игры: «Котята и Щенята» «Найди и промолчи»</p> <p>Зверобатика</p> <p>спортивные упражнения</p> <p>пальчиковая гимнастика</p>
<p>5-6 лет (старшая группа)</p>	<p>Основные задачи общеобразовательной 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.</p> <p>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;</p> <p>Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений</p>	<p>ритмическая гимнастика</p> <p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба</p> <p>бег</p> <p>бросание, катание, ловля, метание</p> <p>ползание, лазанье</p> <p>прыжки</p> <p>упражнения в равновесии</p> <p>подвижные игры</p> <p>Зверобатика</p> <p>спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>

6-7 лет (подготовительная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p> <p>Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>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</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
--	---	---

ЯНВАРЬ

	Задачи	Формы работы
1,6-2 года (группа раннего возраста)	<p>Продолжать создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание, лазание, катание, бросание)</p> <p>Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом</p> <p>Способствовать формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>Ходьба с опорой на зрительные ориентиры(за воспитателем) Основная гимнастика(ОРУ) Игровое упражнение «Пройди по мостику» - пройти по наклонной доске приподнятой на 15 см с воспитателем Катание мяча. Под русскую народную мелодию «Полянка» дети по очереди скатывают мяч с горки Подползание под веревку натянутую на высоте 50 см с захватом стоящей впереди игрушки Перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка Подъем на ступеньки и спуск с них с поддержкой педагога Спокойная ходьба, дыхательные упражнения</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Способствовать обогащению двигательного опыта детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные</p>	<p>Ходьба на месте. Ходьба по кругу парами, на носках,</p>

	<p>движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p>Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег за катящимся мячом Основная гимнастика(ОРУ) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии. Хлопки в ладоши под музыку, приседание пружинка, кружение на месте. Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка на 15 см Игровое упражнение «Ручеёк»-перепрыгивать через гимнастические палки, расположенные на полу на расстоянии 50 см друг от друга Игровое упражнение «Лови мяч»- по очереди ловить мяч брошенный педагогом из положения сидя и стоя на полу Катание мяча друг другу Бросание мяча в горизонтальную цель с расстоянием 1 м Подвижная игра «Проползи в воротце»- проползти под гимнастическими дугами</p>
<p>3-4 года (младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт 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;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки,</p>	<p>Строевые упражнения музыкально-ритмические упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба: ходьба в заданном направлении, с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); бег: со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бросание, катание, ловля, метание: ползание, лазанье: прыжки: из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); упражнения в равновесии: подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лягушки" спортивные упражнения</p>

	способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;	
4-5 лет (средняя группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p>	<p>Строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; широкой змейкой с остановкой по сигналу; бег: меняя направление движения и темп; враспынную; бросание, катание, ловля, метание: скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; ползание, лазанье: ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; прыжки: перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); упражнения в равновесии: ; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; ритмическая гимнастика подвижные игры: «Птичка и кошка» «Найди себе пару» Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика</p>
5-6 лет (старшая группа)	<p>Основные задачи общеобразовательной 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</p>	<p>Ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье</p>

	<p>спортивных игр.</p> <p>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;</p> <p>Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих</p>	<p>прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
<p>6-7 лет (подготовительная группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p> <p>Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления</p> <p>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</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>

ФЕВРАЛЬ

	Задачи	Формы работы
1,6-2 года (группа раннего возраста)	<p>Продолжать создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание, лазание, катание, бросание)</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p>	<p>Ходьба, перешагивая через кубики</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Поднимание рук вперед и опускание, повороты вправо и влево из положения сидя и стоя с кубиками, наклоны вперед: положить кубик поднять его через натянутую веревку на высоте 35 см</p> <p>Сгибание и разгибание ног из положения сидя, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику»-поочередно проходить по гимнастической доске, лежащей на полу</p> <p>Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола</p> <p>Бросание мяча двумя руками вдаль, вниз</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Укреплять здоровье детей посредством физического воспитания</p>	<p>Ходьба со сменой направления движения, ходьба по кругу взявшись за руки.</p> <p>Бег между линиями(расстояние между линиями 40 см)</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Прыжки в длину с места как можно дальше;</p> <p>Бросание мяча в даль одной и двумя руками;</p> <p>Ловля мяча брошенного педагогом с расстояния до 1 метра;</p> <p>Игровое упражнение «Скати с горки»- скатывать малые мячи с горки, скатываться с горки вслед за мячами;</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке;</p> <p>Подвижная игра «Проползи в воротце»- проползи под гимнастическими дугами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга</p> <p>Влезание на лесенку стремянку и спуск с нее произвольным способом;</p> <p>Спокойная ходьба, дыхательные упражнения 10-15 секунд</p>
3-4 года (младшая группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. Используя упражнения основной гимнастики(строевые</p>	<p>Строевые упражнения</p> <p>музыкально-ритмические упражнения</p>

	<p>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;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); бег: убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 60 сек; бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч ползание, лазанье: ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; прыжки: перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); подвижные игры: "Кружись — не упади!" «Воробушки и кот» спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе 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; Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p>	<p>строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, придерживаясь указанного направления, в чередовании с бегом, прыжками; бег: в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; бросание, катание, ловля, метание: подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; ползание, лазанье: подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; прыжки: выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; упражнения в равновесии: крушение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. ритмическая гимнастика подвижные игры: «Лошадки»</p>

		«Позвонив погремушку» Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика
5-6 лет (старшая группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p>	<p>Ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
6-7 лет (подготовительная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;</p> <p>Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>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.</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>

МАРТ

	Задачи	Формы работы
1-2 года (группа раннего возраста)	<p>Создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание, лазание, катание, бросание)</p> <p>Побуждать к самостоятельным действиям</p> <p>Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей</p>	<p>Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Ходьба по ребристой доске</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по мостику» - пройти по наклонной доске приподнятой на 20 см с воспитателем</p> <p>Подлезание под веревку, натянутую на высоте 50 см,</p> <p>Проползание заданного расстояния от игрушки и до игрушки</p> <p>Перешагивание через гимнастическую палку</p> <p>Бросание мяча воспитателю</p> <p>Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»- поймать мяч, катящийся с горки</p> <p>Перелезание через скамейку</p> <p>Прокатывание мячей двумя руками воспитателю</p> <p>Игровое упражнение «Курочка хохлатка»по сигналу дети подбегают к педагогу</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подружках</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p>	<p>Ходьба в рассыпную и в заданном направлении; Бег, непрерывный по кругу в течении 20-30 секунд; Бег за катящимся мячом;</p> <p>Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии.</p> <p>Хлопки в ладоши под музыку с одновременным притопыванием, приседание пружинка, кружение на месте, имитационные движения;</p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»- перепрыгивать через веревку, лежащую на полу, с хлопком в ладоши над головой;</p> <p>Ползание на четвереньках до флажка – доползти- выпрямиться, ползание по наклонной доске(с поднятым концом на 30 см)</p> <p>Игровое упражнение «Пройди по дорожке»- пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе</p>

<p>3-4 года (младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт 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;</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p>	<p>строевые упражнения музыкально-ритмические упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения: ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам («змейкой», с поворотом и сменой направления); бег: со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; бросание, катание, ловля, метание: ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, упражнения в равновесии: обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лягушки" спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p>	<p>Строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; бросание, катание, ловля, метание: бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; прыжки: ; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; упражнения в равновесии: 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; ритмическая гимнастика подвижные игры: «Самолеты»</p>

		«Цветные автомобили» Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика
5-6 лет (старшая гр)	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
6-7 лет (подготовительная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления физической культуре и спорте, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>

	Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, оказывать помощь и поддержку другим людям.	
--	--	--

АПРЕЛЬ

	Задачи	Формы работы
1,6-2 года (группа раннего возраста)	<p>Создавать условия для последовательного становления основных движений(ходьба, ползание, лазание, катание, бросание)</p> <p>Создать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве</p> <p>Привлекать к участию в игровых упражнениях</p>	<p>Ходьба с платочками стайкой за педагогом Основная гимнастика(ОРУ)</p> <p>Ходьба по ребристой доске с поддержкой воспитателя</p> <p>Подъем на ступеньки и спуск и них, держась за опору или со страховкой</p> <p>Подползание под веревку с захватом впереди стоящей игрушки</p> <p>Подползание под дугу</p> <p>Прокатывание мяча одной и двумя руками</p> <p>Бросание мяча вниз, вдаль</p> <p>Игровое упражнение «Попади в воротца» прокатить мяч под дугой</p> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя</p> <p>Игровое упражнение «Курица-хохлатка»: по сигналу курочки-хохлатки(педагога) спрятаться-присесть</p> <p>Спокойная ходьба, дыхательные упражнения</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подрупах</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p>	<p>Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога</p> <p>Бег с переходом на ходьбу и обратно, бег непрерывный в течении 30-40 секунд</p> <p>Основная гимнастика(Общеразвивающие упражнения)</p> <p>Комплекс упражнений с платочками(Покажи платочки, спрячь платочки, помаши платочками, дотянись, попрыгунчик, ходьба)</p> <p>Прыжки с места, как можно дальше через 2 параллельные линии;</p> <p>Подъем без помощи рук на скамейку с поддержкой педагога</p> <p>Передача мячей друг другу стоя</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 м</p> <p>Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя-идти на внешней стороне ступни</p> <p>Игровое упражнение «Курица-хохлатка» по сигналу курочки-хохлатки(педагога) спрятаться-присесть, закрыть глаза руками</p>

<p>3-4 года(младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт 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;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p>	<p>строевые упражнения музыкально-ритмические упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения: ходьба: по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; бросание, катание, ловля, метание: бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; ползание, лазанье: влезание на песенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; прыжки: спрыгивание (высота 10-15 см), упражнения в равновесии: ходьба плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Быстро в домик» спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе 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; Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p>	<p>строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; бег: перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бросание, катание, ловля, метание: бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; ползание, лазанье: попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, прыжки: попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p>

		<p>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);</p> <p>ритмическая гимнастика</p> <p>подвижные игры: «Мышеловка» «У медведя во бору»»</p> <p>спортивные упражнения</p> <p>пальчиковая гимнастика</p>
5-6 лет (старшая группа)	<p>Основные задачи общеобразовательной 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;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p>	<p>Ритмическая гимнастика</p> <p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба</p> <p>бег</p> <p>бросание, катание, ловля, метание</p> <p>ползание, лазанье</p> <p>прыжки</p> <p>упражнения в равновесии</p> <p>подвижные игры</p> <p>Зверобатика</p> <p>спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
6-7 лет (подготовительная группа)	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации,</p>	<p>ритмическая гимнастика</p> <p>строевые упражнения</p> <p>общеразвивающие упражнения(ОРУ)</p> <p>основные движения</p> <p>ходьба</p> <p>бег</p> <p>бросание, катание, ловля, метание</p> <p>ползание, лазанье</p> <p>прыжки</p>

	<p>партнерское взаимодействие в команде; Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p>	<p>упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры(элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
--	---	---

МАЙ

	Задачи	Формы работы
1,6-2 года (группа раннего возраста)	<p>Создавать условия для последовательного становления основных жизненно важных движений(ходьба, бег, прыжки, бросание, ползание, лазание) Побуждать к самостоятельным действиям</p> <p>Создать условия для приобщения детей к здоровому образу жизни</p>	<p>Ходьба стайкой за воспитателем, ходьба перешагивая предметы, ходьба огибая предметы Основная гимнастика (ОРУ) Проползание в два вертикально стоящих обруча Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»-скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним с поддержкой воспитателя Прокатывание мяча одной рукой(правой и левой поочередно) Лазание по стремянке-лесенке вверх и вниз попытки(высота 1-1,5) Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»имитировать походку медведя</p>
2-3 года (группа раннего возраста)	<p>Обогащать двигательный опыт детей. помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения(ходьба, бег, ползание, бросание, катание, ловля, прыжки)</p> <p>Развивать психофизические качества, равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Укреплять здоровье детей посредством физического воспитания, приобщение к здоровому образу жизни</p>	<p>Ходьба по кругу взявшись за руки Медленный бег на расстояние 40-80 метров Основная гимнастика (ОРУ) Крушение на месте Подъем без помощи рук на скамейку Игровое упражнение «Пройди по дорожке»- пройти по гимнастической скамейке удерживая равновесие, руки на поясе; Лазание по стремянке-лесенке вверх и вниз попытки(высота 1-1,5) Ловля мяча брошенного педагогом с расстояния до 1 метра; Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч» - проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол; Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»-имитировать походку медведя</p>

<p>3-4 года (младшая группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей. Используя упражнения основной гимнастики(строевые упражнения, основные движения.</p> <p>Общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>строевые упражнения музыкально-ритмические упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба: парами друг за другом, в разных направлениях; бег: медленный бег 120-150 м; бросание, катание, ловля, метание: ; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; прыжки: спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, подвижные игры: «Быстро в домик» «Лохматый пес» спортивные упражнения</p>
<p>4-5 лет (средняя группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный</p>	<p>строевые упражнения общеразвивающие упражнения (ОРУ) в разном темпе (медленном, среднем, быстром) основные движения ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; бег: бег врассыпную с ловлей и увертыванием; бросание, катание, ловля, метание: прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; ползание, лазанье: по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; прыжки: прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; упражнения в равновесии: ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p>

	<p>аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p>	<p>ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; ритмическая гимнастика подвижные игры: «Ловишки», «Кошки и птички» Зверобатика спортивные упражнения пальчиковая гимнастика</p>
<p>5-6 лет (старшая группа)</p>	<p>Основные задачи общеобразовательной 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;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения(ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии</p> <p>подвижные игры Зверобатика спортивные игры (элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
<p>6-7 лет (подготовительная группа)</p>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умение технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p>	<p>ритмическая гимнастика строевые упражнения общеразвивающие упражнения (ОРУ) основные движения ходьба бег бросание, катание, ловля, метание</p>

	<p>Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления физической культуре и спорте, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p>	<p>ползание, лазанье прыжки упражнения в равновесии подвижные игры Зверобатика спортивные игры (элементы баскетбола, элементы футбола)</p>
--	--	--

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями планируется по перспективно – календарному плану. При планировании используется Программа ДОО и будет проводиться в соответствии с эпидемиологической обстановкой. Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей, укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада. В работе активно используются разнообразные формы работы.

1. Традиционные формы: родительские собрания, консультации, спортивные праздники и досуги, оформление информационных стендов.
2. Нетрадиционные формы: участие родителей в спортивных конкурсах - эстафетах, массовых мероприятиях детского сада.

Цель взаимодействия с семьёй: поддержка родителей в воспитании и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность ДОО.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития детей;
- поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях;
- оказать помощь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно гигиенических навыков, правил безопасности поведения;
- включать родителей в совместную деятельность с их детьми (спортивные праздники и досуги, открытые занятия, в спортивные игры и в другие мероприятия детского сада);
- создать условия для развития интереса родителей к проявлениям своего ребенка;
- создать условия для развития партнерских отношений с ребенком;
- совместно с родителями создать условия для развития положительного отношения ребенка к себе, уверенности в своих силах, стремления к самостоятельности

Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу

необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

2.4.1. Применение технологии педагогического тренинга «Зарядка с родителями»

Применение технологии педагогического тренинга «Зарядка с родителями» помогает взрослым и детям наладить точное взаимодействие в ситуации риска и преодоления, без которых мало возможно обучение и воспитание.

Решает задачи:

Согласование позиции педагогов и родителей в вопросе общих требований к ребёнку. Актуализация форм детско-родительской привязанности, необходимых для взаимодействия детей и взрослых в семье, детском саду.

Структура тренинга: ритмическая разминка, коллективные подвижные игры, экспресс-рефлексия.

2.4.2. План взаимодействия с семьями воспитанников на 2024– 2025 учебный год

В течение года по плану работы	Педагогический тренинг «Зарядка с родителями»
В течение года	Индивидуальные консультации
В течение года на сайте учреждения	Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на сайте детского сада).
Сентябрь	Родительские собрания в группах: ознакомление родителей с формами организации и планом физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
Октябрь	Консультация для родителей «Игры дома для развития мелкой моторики»
Ноябрь	Спортивный праздник «Наши мамы – самые спортивные» для детей подготовительного возраста и их родителей.
Декабрь	- Информационный стенд на тему: «Зимние забавы с детьми» Консультация для родителей «Лыжные прогулки»
Январь	- Консультация для родителей «Закаливание в семье»

Февраль	- Спортивный праздник «Мой папа самый лучший» с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями.
Март	Информационный стенд на тему: «Режим дня дома» Фотовыставка «Спортики». (спортивные достижения ребят)
Апрель	Спортивный досуг «Школа безопасности дорожного движения»
Май	Консультация на тему «Как правильно выбрать ролики для ребенка».
Июнь	Информационный стенд «Безопасное лето: у воды без беды».

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие)

требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы.

Создание предметно-развивающей пространственной среды.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Физкультурные занятия проводятся в отдельном спортивно-музыкальном зале. Развивающая предметно – пространственная среда содержательно насыщена и соответствует возрастным особенностям детей всех групп.

Образовательное пространство оснащено:

- мебелью для хранения книг, пособий и спортивного инвентаря;
- музыкальным оборудованием, компьютером и МФУ;
- картотеками утренней и бодрящей гимнастики, подвижных и народных игр для всех возрастов;
- атрибутами для подвижных и спортивных игр.

Планируется дальнейшее оснащение физкультурного зала атрибутами для подвижных игр.

№	наименование
1	Скакалка
2	Мяч гимнастический
3	Мяч массажный
4	Мяч средний
5	Мяч малый
6	Мяч баскетбольный
7	Мяч набивной
8	Ленты гимнастические
9	Гантели
10	Кольцеброс
11	Палка гимнастическая
12	Обруч гимнастический малый
13	Мешочки утяжеленные
14	Мяч массажный
15	Мат гимнастический
16	Массажный коврик со следочками
17	Канат
18	Музыкальный центр

3.2. Распорядок пребывания воспитанников в доу

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049- 13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.

05. 2013 г. № 26 (с изменениями от 27.08.2015г.).

Режим двигательной активности

№	Форма/Виды деятельности	Особенности организации				
		1,5 – 3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Физкультурно-оздоровительная работа (в режиме дня)					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.				
	Физкультминутки (в середине занятия)	Ежедневно до 2 мин.	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3 до 5 минут			
1.2.	Динамические паузы между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
1.3.	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно				
		3-4 мин.	3-4 минут	4-5 минут	5-6 минут	5-6 минут
1.4.	Подвижные и малоподвижные игры	Не менее 2-4 раз в день				
		5-6 минут	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
1.5.	Спортивные упражнения	Ежедневно				
			3-5 минут	6-8 минут	8-10 минут	8-15 минут
1.6.	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно				
		5-8 минут	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
1.7.	Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Гимнастика для глаз	3 мин		3-5 мин, в зависимости от интенсивности нагрузки		
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки				
		не более 10 минут	10-12 минут	12-15 минут		
2.	Физическая культура (занятия)					
2.1.	В помещении	2 раза в неделю по 10 минут по подг.	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
2.2.	Бассейн		1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность					
3.1.	Использование	Ежедневно				

3.3. Праздничный календарь и спортивный календарь

27 сентября - День Туризма. Тематические НОД и досуги.

25 ноября – День Матери. Досуги.

1 декабря – международный день хоккея.

10 декабря – международный день футбола.

31 декабря – Новый год. Тематические досуги.

20 января - Международный день зимних видов спорта.

23 февраля – День защитника Отечества. Спортивные праздники совместно с родителями

Февраль – март: Масленица. Праздничное гуляние.

20 января - Международный день зимних видов спорта .

8 марта – Международный женский день. Тематические досуги «А ну-ка, девочки!»

7 апреля – Всемирный день здоровья. Неделя здоровья.

12 апреля – День Космонавтики. Тематические досуги.

9 мая – День Победы. Военно-патриотическая игра «Зарница».

1 июня – День Защиты детей. Тематические досуги, флешмоб.

12 июня – День России. Спортивно-музыкальный праздник на улице.

3.4. Методическое обеспечение рабочей программы и образовательных областей.

- 1) Федеральная программа дошкольного образования
- 2) Сергей Реутский, Сергей Плахотников, Ромиан Реух, Евгений Парезев, 2023, ООО «Бабашки»
- 3) Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.
- 4) Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
- 5) Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
- 6) Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет»;
- 7) . Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
- 8) Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
- 9) Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья»;
- 10) Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.
- 11) Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп от 3-7 лет. СПб. Детство– пресс 2012.
- 12) Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
- 13) Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
- 14) Пономарёв С.А. Растите малышей здоровыми. Москва: Спарт, 1992.
- 15) Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.
- 16) Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.
- 17) Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва: Просвещение, 1984.

- 18) Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).
- 19) Шорыгина Т.А. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Вместе с детьми).
- 20) Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.