

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому направлению развития детей №21  
«Сказка»

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

На педагогическом совете  
МАДОУ №21

Заведующий МАДОУ № 21 «Сказка»

Пр. № 1 от «29» августа 2018г.

п/п

Вяткина Т.В.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область  
«Физическая культура и здоровье»  
для детей дошкольного возраста

Г. Серов, 2018

## **1. Пояснительная записка.**

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

*Целевой раздел* Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

*Содержательный раздел* Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической.

Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального миров в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:
  - музыкальная - ритмическая (восприятие и понимание ритма музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, игры под музыку),
  - двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

*Организационный раздел* Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,
- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

## **2. Целевой раздел.**

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных

ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

### **Целевые ориентиры по направлению «Физическое развитие детей»:**

#### **Младенческая группа от рождения до года:**

- упражнять в умении удерживать голову при выкладывании на живот и вертикальном положении на руках у взрослого (с 3 дней)
- у ребенка, удерживающего голову, вызывать отталкивание ногами от твердой поверхности для развития упора ног (поддерживая малыша под мышки в вертикальном положении)

#### **От 2-3 до 5-6 месяцев:**

- формировать ситуативно – деловое общение взрослого с ребенком,
- стимулировать развитие кисти руки, умение захватывать игрушки (4 месяца), брать игрушку из разных положений и длительно заниматься ей
- формировать умение изменять положение собственного тела: повороты на бок (4 месяца), с живота на спину (с 6 месяцев)

Закреплять умение длительно лежать на животе, опираясь на ладони прямых

рук

- развивать движения, подготавливающие ребенка к ползанию
- развивать упор ног (поддерживая ребенка под мышки, в вертикальном положении)
- формировать умение упираться ногами в твердую поверхность (5 месяцев)
- упражнять в умении сохранять равновесие (плавно покачивая малыша в горизонтальном и в вертикальном положения)

**От 5-6 до 9-10 месяцев:**

- стимулировать дальнейшее развитие рук, манипуляцию с предметами, самостоятельное ползание (к 7 месяцам)
- учить ползать (с 6 месяцев)
- стремиться к тому, чтобы малыш к 7 месяцам активно и подопу ползал
- поддерживать стремление ребенка самостоятельно присаживаться из лежачего положения, а затем садиться, вставать и опускаться, держась за опору (к 8 месяцам)
- способствовать развитию умения переступать вдоль барьера, придерживаясь за него руками, переходить от одного предмета к другому (к 9 месяцам)
- поддерживать попытки ребенка вползать на горку и спускаться с нее (8 месяцев), подниматься на горку по лестнице, держась за перила (10 месяцев), перелезать через бревно, влезать в дидактические ящики (с 8-9 месяцев)
- упражнять в умении сохранять равновесие (сидя, стоя, переступая)
- объединять детей для выполнения упражнений (ползание, переступание)
- использовать мячи разных размеров, крупные сюжетные и музыкальные игрушки

**От 9-10 до 12 месяцев:**

- совершенствовать ранее освоенные ручные и общие движения
- формировать умение ходить, придерживаясь за предметы, переходить от одного предмета до другого

- ходить при поддержке за обе руки, спокойно подниматься и спускаться по лестнице и горке, приседать на корточки, взбираться на невысокие предметы, свободно вставать и опускаться (к 10-11 месяцам)
- научить ориентироваться в пространстве

**От 1 года до 1 года 6 месяцев:**

- ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке
- ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см и вниз до конца
- подниматься на опрокинутый вверх дном ящик ( 50\*50\*10) и спуск с него
- перешагивание через веревку, положенную на пол, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см
- ползание на расстояние 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (50 см в диаметре), лазание по лестнице стремянке (высота 1 м)
- катание мяча (25 см диаметром) вперед (из исходного положения стоя, сидя),  
Бросание мяча (6-8 см диаметром) вниз, вдаль

**От 1 года 6 месяцев до 2 лет:**

- ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 10-15 см
- подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50\*50\*15 см) и спуск с него
- перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см
- перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, лазание по лестнице стремянке вверх и вниз на высоту 1,5 м
- катание мяча (диаметром 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча (диаметром 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см

- в положении сидя на скамье поднимание рук вперед, вверх, опускание их и отведение за спину
- в положении сидя, отведение корпуса вправо и влево с передачей предмета
- в положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление, при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола)
- формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм,

Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без неё

- развивать в игре основные движения детей (ходьба, подлезание, ползание и лазание, катание и бросание мяча)
- формировать умение двигаться стайкой, в одном направлении, не мешая друг другу, развивать умение внимательно слушать взрослого и действовать по сигналу

### **От 2 до 3 лет:**

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку
- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными и свободными движениями рук и ног
- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами
- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями
- способствовать развитию детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные виды движений (ходьба, бег, бросание, катание)

- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (прыгать как «зайчики», поклевать зернышки, как «цыплята»)

### **К трем годам ребенок:**

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- продолжать развивать умения: ходить, бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными. Свободными движениями рук и ног.

- приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

- учиться ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, бросать, катать)

- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами

- развивать у детей желание играть с инструктором в подвижные игры простого содержания

- учить выразительности движения, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (прыгать, как «зайчики», «поклевать», как «птички» и т.д.)

- научиться не бояться воды, брызг, душа

- свободно передвигаться по дну бассейна, выдох на воду

### **К четырем годам:**

- продолжать развивать разнообразные виды движений

- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног

- приучать действовать совместно

- учить строиться в колонну по 3, шеренгу по 1, находить своё место при перестроениях

- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, в метании мешочка с песком, мячом диаметром 15-20 см

- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно

- обучать хвату за перекладину во время лазанья, закреплять умения ползать

- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии

- учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него

- учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место

- учить детей реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., выполнять правила в подвижных играх

- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений в подвижных играх

- развивать ловкость, выразительность и красоту движений

- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений

- воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве

- знакомиться со свойствами воды в бассейне, играми на воде и гигиеническими навыками

- свободно передвигаться по дну бассейна с выполнением различных упражнений

- поливать воду на лицо, плавать на кругах

**К пяти годам:**

- формировать правильную осанку
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной активности
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учиться бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- учить ползать, пролезать, подлезать через предметы; учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (влево и вправо)
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; учить прыжкам через короткую скакалку
- закреплять умение правильно принимать исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не прижимая к груди)
- учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой и по кругу
- учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься в гору
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к правилам игры
- во всех формах организации двигательной активности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
- продолжать развивать активность у детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- приучать к выполнению действий по сигналу

- выполнять вдох и выдох в воду, задерживать дыхание от трех до пяти секунд, лежать на воде с опорой и без опоры, кратковременно скользить по воде

### **К шести годам:**

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения

-совершенствовать двигательные умения и навыки

- развивать выносливость, быстроту, силу, гибкость

- закреплять умение легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры

- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий

- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой

- учить ориентироваться в пространстве

- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм – эстафетам

- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место

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

- выполнять вдох и выдох от 3 до 5 раз подряд, лежать и скользить по воде с задержкой дыхания, плавать облегченным способом

- воспитывать у детей стремления участвовать в соревнованиях и эстафетах

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

#### **К семи годам:**

Целевые ориентиры по направлению «Физическое развитие детей»:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, добиваясь естественности, ловкости, легкости, точности и выразительности их выполнения
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега
- добиваться активного движения кисти рук при броске
- учить пролазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчества, фантазию

- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные, варианты игр, комбинировать движения
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, пионербол, настольный теннис, хоккей, футбол)
- ребенок полностью приобретает адаптацию к воде в бассейне;
- овладевает первоначальными навыками плавания (скольжение по воде, лежание на поверхности воды на груди и на спине, плавание облегченным способом, а так же плавание одним из спортивных способов);
- ребенок умеет выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры
- выполнять вдох и выдох в воду от 5 до 10 раз подряд
- длительно лежать и скользить по воде, делать попытки плавать одним из спортивных способов до 10 м

## **2.1. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Организаций, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д..

Программой **не предусматривается оценивание** качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;

- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития;
- показатели физической подготовки по основным видам движения;
- показатели физической подготовки по плаванию.

### **3. Содержательный раздел.**

#### **3.1. Младенческий возраст (2-12 месяцев)**

*В области физического развития*

Взрослый способствует росту, укреплению здоровья, мышечного тонуса, развитию движений ребенка: организует питание, правильный режим сна и бодрствования, прогулок; проводит гимнастику, массаж и пр.

Во втором полугодии основные задачи образовательной деятельности состоят в создании условий:

- развития предметно-манипулятивной и познавательной активности;

- ситуативного-действенного общения ребенка со взрослым;
- развития речи;
- приобщения к художественно-эстетическим видам деятельности;
- развития первых навыков самообслуживания;
- физического развития.

Взрослый способствует прежде всего двигательному развитию, организует полноценное питание, режим дня, включающий сон и регулярное пребывание на свежем воздухе, время от времени проводит массаж.

Развитию крупной и мелкой моторики на данном этапе следует придавать особое значение.

#### *В области крупной моторики*

Взрослый поощряет самостоятельную активность и развитие свободного движения;

организует безопасную предметно-пространственную среду, способствующую развитию свободной двигательной активности, самостоятельному перемещению ребенка в помещении, попыткам делать первые шаги.

Для развития здоровой пространственной координации и двигательного аппарата ребенка важно, чтобы ребенок учился перемещению в пространстве и прямостоянию самостоятельно, без активного вмешательства взрослых. Необходимо предоставлять ребенку возможность развиваться по индивидуальной траектории моторного развития. Большинство детей активно ползают, но существует множество детей, пропускающих фазу активного ползания идвигающихся по-другому.

Следует также помнить, что сроки развития прямостояния у разных детей сильно варьируются в возрастном диапазоне от 10 месяцев до 1,5 и более лет. Искусственное ускорение этого процесса, беспокойство родителей (законных представителей) и неадекватные требования могут нанести ребенку вред.

### **3.2. Ранний возраст (1-3 года)**

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- дальнейшего развития общения ребенка со взрослыми;
- дальнейшего развития общения ребенка с другими детьми;
- дальнейшего развития игры
- дальнейшего развития навыков самообслуживания.

*В сфере развития игры*

Взрослый организует соответствующую игровую среду, в случае необходимости знакомит детей с различными игровыми сюжетами, помогает освоить простые игровые действия (покормить куклу, помешать в кастрюльке «еду»), использовать предметы-заместители, поддерживает попытки ребенка играть в роли (мамы, дочери, врача и др.), организуют несложные сюжетные игры с несколькими детьми.

В области физического развития основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

*В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни*

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

*В сфере развития различных видов двигательной активности*

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений Организации, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и

т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

#### *В сфере формирования навыков безопасного поведения*

Взрослые создают в Организации безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

### **3.3. Дошкольный возраст.**

#### *В сфере развития игровой деятельности*

Взрослые создают условия для свободной игры детей, организуют и поощряют участие детей в сюжетно-ролевых, дидактических, развивающих компьютерных играх и других игровых формах; поддерживают творческую импровизацию в игре. Используют дидактические игры и игровые приемы в разных видах деятельности и при выполнении режимных моментов.

В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами;
- формирования навыков личной гигиены,
- развития умения владеть своим телом в непривычной водной среде;

#### *В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и

что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Для привития любви и интереса к спорту, внедряют мероприятия по реализации физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне», пропагандируют ЗОЖ.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Развивают умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучают действовать совместно. Формируют умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить место при построениях.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;

побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Особое внимание в МАДОУ отводится плаванию – дети не должны бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть, плескаться, держаться на воде.

### **3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.**

Организация может предложить родителям(законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях. Родители (законные представители)могут привнести в жизнь Организации свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п.

Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами. Организацией поощряется обмен мнениями между родителями(законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная самопомощь. Пропаганда ЗОЖ среди родителей (законных представителей), активное участие их в совместной с дошкольниками деятельности, а также оказание

помощи и поддержки в сдаче норм ГТО – оказывают благотворное влияние на развитие физически здорового ребенка.

### **3.5. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

В группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ осуществляется реализация адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования.

Физическое развитие и плавание детей имеющих нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников, но при этом необходимо соблюдать индивидуально образовательный маршрут, который предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития умения взаимодействовать в едином детском коллективе и учиться владеть теми же навыками, что и здоровые дети.

При составлении адаптированной образовательной программы необходимо ориентироваться:

- на формирование личности ребенка с использованием адекватных возрасту и физическому и (или) психическому состоянию методов обучения и воспитания;

- на создание оптимальных условий совместного обучения детей с ОВЗ и их нормально развивающихся сверстников с использованием адекватных вспомогательных средств и педагогических приемов, организацией совместных форм работы воспитателей, педагогов-психологов, учителей-логопедов, учителей-дефектологов;

- на личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности и целенаправленное формирование ориентации в текущей ситуации, принятие решения, формирование образа результата

действия, планирование, реализацию программы действий, оценку результатов действия, осмысление результатов.

#### **4. Организационный раздел**

В соответствии со Стандартом РППС Организации должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

– открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастным и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

*Предметно-пространственная среда Организации должна обеспечивать условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.*

Для этого в групповых и других помещениях должно быть достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В Организации должно быть оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

## **Пояснительная записка.**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. С принятием Концепции обновления и развития в нашей стране в 1992 г была обновлена программа по физическому воспитанию общеобразовательных школ и дошкольных учреждений. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий народных подвижных игр на открытом воздухе. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений - способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождает положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей.

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность непосредственно-образовательной деятельности (НОД), позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

## **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

### **Профилактика**

1. Комплексы упражнений для детей инвалидов (индивидуальная работа).
2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
6. Прогулки + динамический час.
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим.

### **Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

**Комплекс оздоровительных мероприятий**  
**по возрастным группам**

***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.00
4. Оптимальный двигательный режим.
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель).
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Сон без маек и подушек.
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
5. «Чесночные» киндеры.
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Сон без маек и подушек.
10. Дыхательная гимнастика в кровати.
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала).
12. Закаливание: рижский метод закаливания.
13. Элементы обширного умывания.

***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)

3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
5. Чесночные «киндеры».
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Сон без маек и подушек.
10. Дыхательная гимнастика в кроватях.
11. Закаливание: рижский метод.
12. Обширное умывание, ходьба босиком.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

### ***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.
5. Чесночные «киндеры».
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренная 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Сон без маек и подушек.
10. Дыхательная гимнастика в кроватях.
11. Закаливание: рижский метод.
12. Обширное умывание, ходьба босиком.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в НОД.

Причём, в каждом возрастном периоде НОД имеет разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
3. Занятия-тренировки в основных видах движений
4. Ритмическая гимнастика
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
7. Сюжетно-игровые занятия
8. Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив ставит задачу:  
- повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Недели здоровья
- Совместные утренники к 23 февраля

### Организация двигательного режима

| Формы организации                            | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| Организованная деятельность                  | 6 час/нед      | 8 час/нед      | 10 час/нед     | 10 час и более/нед      |
| Утренняя гимнастика                          | 6-8 минут      | 6-8 минут      | 8-10 минут     | 10-12 мин               |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин        | 2-3 мин        | 3-5 мин        | 3-5 мин                 |

|                                                    |                      |                     |                     |                        |
|----------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| Физминутка во время занятия                        | 2-3 мин              | 2-3 мин             | 2-3 мин             | 2-3 мин                |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет НОД ) | 5 мин                | 5 мин               | 5 мин               | 5 мин                  |
| Подвижная игра на прогулке                         | 6-10 мин             | 10-15 мин           | 15-20 мин           | 15-20 мин              |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке   | 8-10 мин             | 10-12 мин           | 10-15 мин           | 10-15 мин              |
| Динамический час на прогулке                       | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Физкультурная деятельность                         | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Музыкальная деятельность                           | 15-20 мин            | 20-25 мин           | 25-30 мин           | 30-35 мин              |
| Гимнастика после дневного сна                      | 5-10 мин             | 5-10 мин            | 5-10 мин            | 5-10 мин               |
| Спортивные развлечения                             | 20мин<br>1 раз/мес   | 30 мин<br>1 раз/мес | 30 мин<br>1 раз/мес | 40-50 мин<br>1 раз/мес |
| Спортивные праздники                               | 20 мин<br>2 раза/год | 40 мин<br>2/год     | 60-90 мин<br>2/год  | 60-90 мин<br>2/год     |
| День здоровья                                      | ежемесячно           | ежемесячно          | ежемесячно          | ежемесячно             |
| Подвижные игры во 2 половине дня                   | 6-10 мин             | 10-15 мин           | 15-20 мин           | 15-20 мин              |
| Самостоятельная двигательная деятельность          | ежедневно            | ежедневно           | ежедневно           | ежедневно              |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

## **Вторая младшая группа (от 3 до 4 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.

#### **1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

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.

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.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

## **2. Накопление и обогащение двигательного опыта.**

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.

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

## **3. Формирование 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 надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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). Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. 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, враспынную. Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

менее 40 см.

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

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

#### Общеразвивающие упражнения

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

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

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

#### Спортивные упражнения

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

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

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

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

### Подвижные игры.

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

| задачи                                                                                                                                                                                                                                                                           | Взаим<br>одейс<br>твие<br>спец.                           | Средства                                                                                                                                               | Формы и<br>виды<br>деятельност<br>и                                                                                                                  | Методы                                                                                                                                                                                                                               | Услови<br>я                                                                                                                                                  | Результат                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр; содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); привлекать детей к коллективным формам организации | воспита<br>тель,<br>инстру<br>ктор<br>ФВ,<br>муз.рук<br>. | -звуковые<br>сигналы (муз.<br>сопровождени<br>е)<br>- карта - схема<br>- невербальное<br>общение<br>- средства ТСО<br>- цветовая<br>оценочная<br>шкала | организованная<br>образовательна<br>я деятельность<br><br><br><br><br><br>образовательна<br>я деятельность<br>при проведении<br>режимных<br>моментов | - развивающая<br>игровая<br>деятельность<br>- подвижные<br>игры<br>- спортивные<br>игры и<br>упражнения<br>- спортивные<br>праздники и<br>развлечения,<br>досуги, дни<br>здоровья<br>- игровые<br>беседы с<br>элементами<br>движений | - соблюден<br>ие<br>СанПин<br>- наличие<br>развиваю<br>щих<br>центров<br>- наличие<br>материал<br>ьно-<br>методиче<br>ского<br>обеспече<br>ния<br>- компетен | имеет<br>первоначальные<br>знания о<br>физических<br>упражнениях,<br>подвижных играх;<br>Выполняет<br>движения по<br>сигналу педагога,<br>согласовывает<br>темп и ритм<br>упражнений по<br>показу взро-го<br>Ходит прямо,<br>сохраняя<br>заданное<br>направление, не |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>двигательной активности; формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; <b>(П, С, З, Б, М, К)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле. Приучать действовать совместно, в общем темпе. упражнять в сохранение равновесия. Учить поддерживать правильную осанку. Учить кататься на санках. Трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи. Ходить на них; учить выполнять правила в подвижных играх. <b>(С, З, Б, М, К)</b></li> </ul> | воспитатель, инструктор ФВ |  | <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p> | <p>Разные виды гимнастик (утренняя, коррегирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливающие процедуры</li> <li>- спортивные упражнения</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- физминутки, динамические паузы</li> <li>- чтение худ. литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций</li> <li>- упражнения в уголке здоровья</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- двигательная активность в течение дня</li> <li>праздники и развлечения</li> <li>- туристические прогулки</li> <li>- беседы</li> <li>- консультации</li> <li>- стендовая информация</li> <li>- брошюры и памятки</li> <li>- открытые мероприятия</li> <li>- презентация семейного опыта</li> <li>оздоровительной работы</li> </ul> | <p>тность педагогов - компетентность родителей</p> | <p>шаркая ногами; бегают изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; прыгает на двух ногах, в длину, с места; катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; строится в колонну, шеренгу, круг; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; кататься на 3-х кол. велосипеде.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Средняя группа (от 4 до 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».

#### **1. 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, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать 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

## **2. 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 и 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

### Общеразвивающие упражнения

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать,

сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

### Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

| задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Взаим<br>одейс<br>твие<br>спец.                                     | Средства                                                                                                                                       | Формы<br>и виды<br>деятель<br>ности                                                                                                                         | Методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Условия                                                                                                                                                | Результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;<br/>Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;<br/>Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество); (С, П, М, З, Б, К)</p> <p>Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; учить ползать пролезать перелезать через предметы; закреплять умение принимать правильное исходное положение при</p> | <p>воспитатель, инструктор ФВ</p> <p>воспитатель, инструктор ФВ</p> | <p>-звуковые сигналы (муз. сопровождение)<br/>- карта - схема<br/>- невербальное общение<br/>- средства ТСО<br/>- цветовая оценочная шкала</p> | <p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> | <p>-развивающая игровая деятельность<br/>-подвижные игры<br/>-спортивные игры и упражнения (лыжи, санки, коньки)<br/>-спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья<br/>-игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корректирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)<br/>- закаливающие процедуры<br/>- спортивные упражнения<br/>-подвижные игры<br/>- физминутки, динамические паузы</p> | <p>соблюдение СанПин<br/>наличие развивающих центров<br/>наличие материально-методического обеспечения<br/>компетентность педагогов в родительской</p> | <p>Умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног; сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; самостоятельно скатываться на санках с горки,</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; учить прыгать через короткую скакалку; учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; формировать правильную осанку. (С, М, Б, З, К) |  |  | взаимодействие с родителями | <ul style="list-style-type: none"> <li>- чтение худ. литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций</li> <li>- упражнения в уголке здоровья</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- двигательная активность в течении дня</li> <li>праздники и развлечения</li> <li>- туристические прогулки</li> <li>- беседы</li> <li>- консультации</li> <li>- стендовая информация</li> <li>- брошюры и памятки</li> <li>- открытые мероприятия</li> <li>- презентация семейного опыта</li> <li>оздоровительной работы</li> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> <li>- выставки</li> <li>- конкурсы</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- подвижные, спортивные игры</li> </ul> |  | <p>тормозить при спуске с нее; самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево; придумывать варианты подвижных игр; Имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях</p> <p>Знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, самостраховки при выполнении физических упражнений.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Старшая группа  
(от 5 до 7 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». \*.

**1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

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.

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

## **2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:**

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения.

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

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

**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 (держая 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.

### Спортивные упражнения.

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

### Спортивные игры.

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

### Подвижные игры.

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые

ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

| задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Взаим<br>одейс<br>твие<br>спец        | Средства                                                                                                                                                                   | Формы и<br>виды<br>деятельно<br>сти                                                                                                                                   | Методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Условия                                                                                                                                                                                                                | Результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет); (С, П, К, Б, М, | воспита<br>тель,<br>инструк<br>тор ФВ | звуковые<br>сигналы<br>(муз.<br>сопровожде<br>ние)<br>-помощь<br>- карта -<br>схема<br>-<br>невербально<br>е общение<br>-средства<br>ТСО<br>цветовая<br>оценочная<br>шкала | организован<br>ная<br>образователь<br>ная<br>деятельность<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>образователь<br>ная<br>деятельность<br>при<br>проведении<br>режимных | - развивающая<br>игровая<br>деятельность<br>- подвижные<br>игры<br>- спортивные<br>игры и<br>упражнения(лы<br>жи, санки,<br>коньки)<br>-спортивные<br>праздники и<br>развлечения,<br>досуги, дни<br>здоровья<br>- игровые<br>беседы с<br>элементами<br>движений<br>- туристические<br>прогулки (5-6<br>лет)<br>-контрольно-<br>диагностическа<br>я деятельность | соблюдени<br>е<br>СанПин<br>наличие<br>развива<br>ющих<br>центров<br>наличие<br>материа<br>льно-<br>методич<br>еского<br>обеспеч<br>ения<br>компетент<br>ность<br>педагог<br>ов<br>компетент<br>ность<br>родител<br>ей | Умеет<br>самостоятельно и<br>качественно<br>выполнять<br>физкультурные<br>упражнения.<br>Имеет привычку<br>самостоятельно<br>заниматься<br>физкультур.<br>упражнениями,<br>соответствующим<br>и их интересам.<br>Быстро готовится<br>к разным<br>организованным<br>видам<br>деятельности.<br>Оказывает<br>помощь<br>товарищам,<br>взрослым.<br>Ухаживает за<br>спортивным инвентарем. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            |  |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3)<br/>Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.<br/>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.<br/>Добиваться правильной техники выполнения движений.<br/>Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.<br/>Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.<br/>Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.<br/>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.<br/>Учить кататься на коньках. (для детей 6-7 лет); (С, П, К, Б, М, З)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.<br/>Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.<br/>Учить сочетать замах с броском при метании.<br/>Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали.<br/>Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять</p> | воспитатель, инструктор ФВ |  | <p>моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p> | <p>-занятия (6-7 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная )</p> <p>- закаливающие процедуры</p> <p>- спортивные упражнения</p> <p>-подвижные игры</p> <p>- физминутки, динамические паузы</p> <p>- чтение худ. литературы</p> <p>- рассматривание иллюстраций</p> <p>- проектная деятельность (5-7 лет)</p> <p>- упражнения в уголке здоровья</p> <p>-подвижные игры</p> <p>- динамические паузы</p> <p>- спортивные игры</p> <p>- двигательная активность в течении дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>-консультации</p> <p>-стендовая информация</p> <p>-брошюры и памятки</p> <p>- открытые мероприятия</p> <p>- презентация семейного опыта</p> |  | <p>(для детей 5-6 лет);</p> <p>- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет);</p> <p>• Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие.</p> <p>• Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>равновесие при приземлении.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.</p> <p>Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки.</p> <p>Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.</p> <p>Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.</p> <p>Учить элементам спортивных игр.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. формировать потребность в ежедневной двигательной активности. (С, П, К, Б, М, З)</p> |  |  |  | <p>оздоровительной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> <li>-выставки</li> <li>- конкурсы</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- подвижные, спортивные игры</li> </ul> |  | <p>правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазают по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить. Кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Подготовительная группа(от 6 до 7 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».

#### **1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

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.

## **2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

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.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных 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), 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. Ходьба по

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

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

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

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

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

одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, 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 на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу,

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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

### **Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

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

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

коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

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

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

### Спортивные игры.

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

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

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

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

### Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

| задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Взаим<br>одейс<br>твие<br>спец           | Средства                                                                                                                                                                   | Формы и<br>виды<br>деятельно<br>сти                                                                                                                   | Методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Условия                                                                                                                                                                                                                                       | Результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых | воспита<br>тель,<br>инстру<br>ктор<br>ФВ | звуковые<br>сигналы<br>(муз.<br>сопровожде<br>ние)<br>-помощь<br>- карта -<br>схема<br>-<br>невербальн<br>ое общение<br>-средства<br>ТСО<br>цветовая<br>оценочная<br>шкала | организованн<br>ая<br>образователь<br>ная<br>деятельность<br><br><br><br><br><br><br><br><br>образователь<br>ная<br>деятельность<br>при<br>проведении | - развивающая<br>игровая<br>деятельность<br>- подвижные<br>игры<br>- спортивные<br>игры и<br>упражнения(лы<br>жи, санки,<br>коньки)<br>-спортивные<br>праздники и<br>развлечения,<br>досуги, дни<br>здоровья<br>- игровые<br>беседы с<br>элементами<br>движений<br>-<br>туристические<br>прогулки (5-6<br>лет)<br>-контрольно- | -<br><br>соблюден<br>ие<br>СанПин<br>- наличие<br>развиваю<br>щих<br>центров<br>- наличие<br>материаль<br>но-<br>методичес<br>кого<br>обеспечен<br>ия<br>-<br><br>компетент<br>ность<br>педагогов<br>-<br><br>компетент<br>ность<br>родителей | -Умеет<br>самостоятельно<br>и качественно<br>выполнять<br>физкультурные<br>упражнения.<br>Имеет<br>привычку<br>самостоятельно<br>заниматься<br>физкультур.<br>упражнениями,<br>соответствующ<br>ими их<br>интересам.<br>Быстро<br>готовится к<br>разным<br>организованны<br>м видам<br>деятельности.<br>Оказывает<br>помощь<br>товарищам, |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет); (С, П, К, Б, М, З)</p> <p>Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.</p> <p>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.</p> <p>Добиваться правильной техники выполнения движений.</p> <p>Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> <p>Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.</p> <p>Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.</p> <p>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>Учить кататься на коньках. (для детей 6-7 лет); (С, П, К, Б, М, З)</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.</p> <p>Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>Учить лазать по</p> |  |  | <p>режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p> | <p>диагностическая деятельность -занятия (6-7 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>- закаливающие процедуры</p> <p>- спортивные упражнения</p> <p>-подвижные игры</p> <p>- физминутки, динамические паузы</p> <p>- чтение худ. литературы</p> <p>- рассматривание иллюстраций</p> <p>- проектная деятельность (5-7 лет)</p> <p>- упражнения в уголке здоровья</p> <p>-подвижные игры</p> <p>- динамические паузы</p> <p>- спортивные игры</p> <p>- двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>-консультации</p> <p>-стендовая информация</p> <p>-брошюры и</p> | <p>взрослым.</p> <p>Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет);</p> <p>- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.</p> <p>Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.</p> <p>Проявляет элементы двигательного творчества.</p> <p>Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> </ul> <p>Выполняет движения на равновесие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>стенке меняя темп, перелезая на другой пролет по диагонали.</p> <p>Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием.</p> <p>прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.</p> <p>Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки.</p> <p>Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.</p> <p>Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде.</p> <p>Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.</p> <p>Учить элементам спортивных игр.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>формировать потребность в ежедневной двигательной активности. (С, П, К, Б, М, З)</p> |  |  |  | <p>памятки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открытые мероприятия</li> <li>- презентация семейного опыта</li> <li>оздоровительной работы</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> <li>-выставки</li> <li>- конкурсы</li> <li>- проектная деятельность</li> <li>- подвижные, спортивные игры</li> </ul> |  | <p>Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить. Кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |                                                          |        |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------|--------|
|  |  |  |  |  |  | Активно<br>участвует<br>в играх<br>элементами<br>спорта. | в<br>с |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------|--------|

### Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ





### Показатели физической подготовленности.

| Спортивный вид                                                    |      | 3<br>года  | 4<br>года   | 5<br>лет        | 6<br>лет        | 7<br>лет    |
|-------------------------------------------------------------------|------|------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Скорость бега на 10м с<br>хода (сек)                              | М    | 3,5 – 2,8  | 3,3 – 2,4   | 2,5 – 2,1       | 2,4 – 1,9       | 2,2 – 1,8   |
|                                                                   | Д    | 3,8 – 2,7  | 3,4 – 2,6   | 2,7 – 2,2       | 2,5 – 2,0       | 2,4 – 1,8   |
| Скорость бега на 30м<br>со старта (сек)                           | М    | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8  | 9,2 – 7,9       | 8,4 – 7,6       | 8,0 – 7,4   |
|                                                                   | Д    | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7  | 9,8 – 8,3       | 8,9 – 7,7       | 8,7 – 7,3   |
| Длина прыжка с места<br>(см)                                      | М    | 47 – 67,6  | 53,5 – 76,6 | 81,2 –<br>102,4 | 86,3 –<br>108,7 | 94 – 122,4  |
|                                                                   | Д    | 38,2 – 64  | 51,1 – 73,9 | 66 – 94         | 77,7 –<br>99,6  | 80 – 123    |
| Дальность броска<br>правой рукой (м)                              | М    | 1,8 – 3,6  | 2,5 – 4,1   | 3,9 – 5,7       | 4,4 – 7,9       | 6,0 – 10,0  |
|                                                                   | Д    | 1,5 – 2,3  | 2,4 – 3,4   | 3,0 – 4,4       | 3,3 – 5,4       | 4,0 – 6,8   |
| Дальность броска<br>левой рукой (м)                               | М    | 2,0 – 3,0  | 2,0 – 3,4   | 2,4 – 4,2       | 3,3 – 5,3       | 4,2 – 6,8   |
|                                                                   | Д    | 1,3 – 1,9  | 1,8 – 2,8   | 2,5 – 3,5       | 3,0 – 4,7       | 3,0 – 5,6   |
| Дальность броска<br>набивного мяча весом<br>1кг из-за головы (см) | М    | 119 – 157  | 117 – 185   | 187 – 270       | 221 –<br>303    | 242 – 360   |
|                                                                   | Д    | 97 – 153   | 97 – 178    | 138 – 221       | 156 –<br>256    | 193 - 313   |
| Скорость бега                                                     | 90м  |            |             | 30,6 –<br>25,0  |                 |             |
|                                                                   | 120м |            |             |                 | 35,7 –<br>29,2  |             |
|                                                                   | 150м |            |             |                 |                 | 41,2 – 33,6 |

### ОО «Физическое развитие»

|                                                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура</b>                       | Игровая, двигательная детская деятельность | 2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты. |
| <b>Комплекс утренней гимнастики</b>              | Игровая, двигательная детская деятельность | Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.                                                                                                                                                        |
| <b>Подвижные игры и спортивные упражнения</b>    | Игровая, двигательная детская деятельность | Ежедневно для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.                                                                                                    |
| <b>Спортивные досуги, праздники, развлечения</b> | Игровая, двигательная детская деятельность | 1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.                                                                                                                                             |

| Мероприятия           | 1,6 - 3 лет                                     | 3 - 5 лет                              | 5 -7 лет              |
|-----------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно утром                                 |                                        |                       |
| Оздоровительный бег   |                                                 |                                        | 1 р в неделю          |
| Прием детей на улице  | летом                                           | В теплое время года                    | Весной, летом, осенью |
| Физкультурные занятия | 2 раза                                          | 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице |                       |
| Подвижные игры        | Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях |                                        |                       |

|                                                                          |                                      |                             |                |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Физминутки<br>(дыхательная,<br>зрительная,<br>пальчиковая<br>гимнастика) | 1-2 минуты                           | Во время занятий 2-3 минуты |                |
| Гимнастика<br>после сна                                                  | Ежедневно                            |                             |                |
| Физкультурные<br>досуги,<br>праздники по<br>сезонам                      | 1 раз в месяц                        | 2 раза в месяц              | 2 раза в месяц |
| Игры, хороводы,<br>игровые<br>упражнения                                 | Ежедневно на прогулках и вне занятий |                             |                |

### **Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МАДОУ №21 «Сказка»**

| Формы организации                                                                                          | Младший возраст                                |                             | Средний возраст              | Старший возраст              |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада |                                                |                             |                              |                              |                              |
|                                                                                                            | 2-3 года                                       | 3-4 года                    | 4-5 лет                      | 5-6 лет                      | 6-7 лет                      |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением                                                       | 4-5 минут<br>ежеднев                           | 5-6 минут<br>ежеднев        | 6-8 минут<br>ежеднев         | 8-10 минут<br>ежеднев        | 10 минут<br>ежеднев          |
| 1.2 Физкультминутки                                                                                        | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |                             |                              |                              |                              |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке                                                               | Ежедневн<br>о 5-6<br>минут                     | Ежедневн<br>о 6-10<br>минут | Ежедневн<br>о 10-15<br>минут | Ежедневн<br>о 15-20<br>минут | Ежедневн<br>о 20-30<br>минут |
| 1.4 Закаливание:                                                                                           |                                                |                             |                              |                              |                              |
| - воздушные ванны                                                                                          | Ежедневно после дневного сна                   |                             |                              |                              |                              |
| - обтирание                                                                                                | Ежедневно после дневного сна                   |                             |                              |                              |                              |
| - босохождение                                                                                             | Ежедневно после дневного сна                   |                             |                              |                              |                              |
| - ходьба по массажным                                                                                      | Ежедневно после дневного сна                   |                             |                              |                              |                              |

|                                               |                                                                                                                                |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| дорожкам                                      |                                                                                                                                |                             |                             |                             |                             |
| 1.5 Дыхательная гимнастика                    | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |                             |                             |                             |                             |
| 2. Учебные физкультурные занятия              |                                                                                                                                |                             |                             |                             |                             |
| 2.1 Совместные занятия в спортивном зале      | 2 раза в неделю по 10 минут                                                                                                    | 2 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе   | -                                                                                                                              | 1 раз в неделю 15 минут     | 1 раз в неделю 20 минут     | 1 раз в неделю 25 минут     | 1 раз в неделю 30 минут     |
| 2.3 Корригирующая гимнастика                  | 1 раз в неделю 10 минут                                                                                                        | 1 раз в неделю 15 минут     | 1 раз в неделю 20 минут     | 1 раз в неделю 25 минут     | 1 раз в неделю 30 минут     |
| Спортивный досуг                              |                                                                                                                                |                             |                             |                             |                             |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |                             |                             |                             |                             |
| 3.2 Спортивные праздники                      | -                                                                                                                              | -                           | Летом 1 раз в год           | 2 раза в год                | 2 раза в год                |
| 3.3 Досуги и развлечения                      | 1 раз в месяц                                                                                                                  | 1 раз в месяц               | 1 раз в месяц               | 1 раз в месяц               | 1 раз в месяц               |
| 3.4 Дни здоровья                              | 1 раз в год                                                                                                                    | 1 раз в квартал             | 1 раз в квартал             | 1 раз в квартал             | 1 раз в квартал             |
| 4. Совместная деятельность с семьей           |                                                                                                                                |                             |                             |                             |                             |
| 4.1 Веселые старты                            | -                                                                                                                              | 1 раз в год                 | 1 раз в год                 | 2 раза в год                | 2 раза в год                |

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| 4.2 Консультации<br>для родителей | Ежеквартально |
|-----------------------------------|---------------|

### Организация мероприятий для детей дошкольного возраста.

| Наименование                                 | Задачи                                                                                                                                                                                                                 | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Длительность (в минутах) |             |                                       |                                       |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | П<br>млад-<br>шая        | Сред<br>няя | Стар<br>шая                           | Под-<br>го-<br>то-<br>вит.            |
| Физкуль-<br>турный досуг<br>1-2 раза в месяц | Создание у<br>детей<br>радостного на-<br>строения, воз-<br>можности<br>совершенст-<br>вовать двига-<br>тельные умения<br>в непри-<br>нужденной об-<br>становке,<br>создание<br>дружной твор-<br>ческой<br>деятельности | Младший, средний<br>возраст – несложные<br>игры с<br>эмоциональными<br>поручениями.<br>Старший возраст –<br>индивидуальные и<br>коллективные игры–<br>эстафеты, танцы,<br>пляски.<br>Игры-соревнования<br>между возрастными<br>группами<br>Спартакиады вне<br>детского сада с<br>участием детей с<br>высоким уровнем<br>физической<br>подготовленности | 20–30                    | 20–<br>30   | 35–<br>40<br><br>+<br><br>120<br>мин. | 40–<br>50<br><br>+<br><br>120<br>мин. |

|                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |   |    |    |                                |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|--------------------------------|
| Спортивный праздник<br>2-3 раза в год            |                                                                                                                                                                 | I часть – открытие, парад участников. Показательные выступления команд. II часть – игры–аттракционы, эстафеты, зрелищные мероприятия, сюрпризный момент. III часть – окончание праздника, подведение итогов, награждение, общий танец.                     | – | 45 | 60 | 60–90                          |
| Дни здоровья<br><br>1 раз в квартал              | Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению организма в единстве с эмоционально-положительным состоянием психики | Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Простейшие туристические походы в близлежащий лес или парк, игры-соревнования, конкурсы. | + | +  | +  | +                              |
| Каникулы<br>(Неделя здоровья)<br>2 –3 раза в год |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            | – | +  | +  | 60-120 мин.<br><br>60-120 мин. |

### Учебно-методическая и информационное обеспечение программы.

| Название задачи                                                                                                                                                                                                                           | Материалы оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учебно-наглядные пособия                                                                                                                                       | Информационные и технические средства                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.<br>2. Оборудование для прыжков.<br>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.<br>4. Оборудование для ползания и лазанья.<br>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. | 1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.<br>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.<br>3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.<br>4. Дуга, канат, трибуны, тоннели, лабиринты, модульные наборы, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.<br>5. тренажеры | -Наглядно - дидактический материал;<br>-Игровые атрибуты;<br>-«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);<br>-Считалки, загадки; | 1.Магнитофон;<br>2.CD и аудио материал<br>3. Слайды<br>4. Дидактические игры |

|  |                                                                                                          |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>простейшего типа,<br/>кольцо плоское,<br/>лента короткая,<br/>массажеры, мяч<br/>набивной, обруч.</p> |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### **Список использованной литературы:**

1. Н.Е. Вераксы Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» М.: Мозаика – Синтез, 2015 г.
2. Э.Я. Степанкова «Методика физического воспитания» М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005 г.
3. Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам» М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2000г.
4. С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей.» М.: «Просвещение» 1987 г.
5. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. М.: Мозаика – Синтез, 2015 г.
6. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. М.: Мозаика – Синтез, 2015 г.
7. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика – Синтез, 2015 г.
8. Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет М.: Мозаика – Синтез, 2015г.
9. Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2015 г.
10. Л.И. Пензулаева. «Игры – занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2014 г.