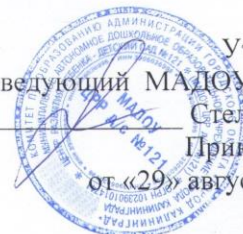


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребёнка - детский сад № 121

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете № 1
от «29» августа 2019 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 121
Стельмах М.К.
Приказ №184-о
от «29» августа 2019 г.



Рабочая программа

по физическому воспитанию
воспитанников МАДОУ ЦРР д/с № 121

разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного
образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы,
Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

Возраст детей: 2 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Инструктор по ФК
МАДОУ ЦРР д/с № 121
Курмашева А.С.

г. Калининград,
2019

Содержание		
№п/п	Наименование раздела	Страница
1.Целевой раздел		
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы работы в организации образовательного процесса	4
1.4	Возрастные особенности физического развития детей Особенности физического развития детей 2-3 года. Особенности физического развития детей 3-4 года. Особенности физического развития детей 4-5 года. Особенности физического развития детей 5-6 года. Особенности физического развития детей 6-7 года.	4
1.5	Педагогическое наблюдение	6
1.6	Планируемый результат	6
2. Содержательный раздел		
2.1	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 3 лет)	9
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре во второй младшей группе (от 3 до 4 лет)	10
2.3	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	11
2.4	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)	12
2.5	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)	14
2.6	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	15
2.7	Интеграция образовательных областей	28
2.8	Формы, методы, средства и способы организации образовательной области «Физическое развитие»	29
2.9	Учебный план Младшая группа (2-3 года) Вторая младшая группа (3-4 года) Средняя группа (4-5 года) Старшая группа (5-6 года) Подготовительная группа (6-7 года)	31
2.10	Взаимодействие инструктора по физкультуре с участниками воспитательно-образовательного процесса	43
3. Организационный раздел		
3.1	Методические материалы и средства обучения и воспитания.	44
3.2	Средства обеспечения для освоения программы	45
3.3	Наглядный материал	46
3.4	Материально-техническое обеспечение	46
3.5	Основное учебное оборудование физкультурной площадки	47
3.6	Основное учебное оборудование физкультурного зала	47

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность состоит в том, что забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития 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.

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. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

1.4 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младшая группа (2-3 года)

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.;
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Вторая младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Умеют развигать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.
- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала; -Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;
- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);
- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Проявляется интерес к физической культуре и спорту.
- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ ив вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;
- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;
- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умениях, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;
- Проявляют интерес к различным видам спорта;
- Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

1.5. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Педагогическое наблюдение детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении педагогического наблюдения участвуют педагоги группы, инструктор по ФК и старшая медсестра.

Направления педагогического наблюдения:

- Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическая культура»
- Уровень развития интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»
- Уровень развития физических качеств

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Младшая группа:

В области физического развития

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- умеет ползать, лазать;
- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Вторая младшая группа:

В области физического развития

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;
- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;
- выполняет правила в подвижных играх.

Средняя группа

В области физического развития

- владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет 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 умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

Старшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- знает спортивные игры и упражнения.

Подготовительная группа

В области физического развития

- владеют культурными нормами (эталоны ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

2.6 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)

Основные движения.

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

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

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

Ползание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно.

Лазанье. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии

(10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Вторая МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием

через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать 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). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

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.

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

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

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (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.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; 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.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на

одной ногой через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам

(руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным 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 велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2.7 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать

умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.8 ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Формы	Методы	Средства
<ul style="list-style-type: none"> • Специально-организованная деятельность по физическому воспитанию; • Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) • Досуги; • Дни здоровья; • Спортивные игры; • Подвижные игры; • Утренняя гимнастика; • Гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядные <ul style="list-style-type: none"> - показ упражнений (взрослым и ребенком); - использование моделей, пособий, зрительных праздники (в том числе ориентиров; - имитация. • Словесные <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - вопросы к детям; - беседа практические - повторение 	<ul style="list-style-type: none"> • ИКТ, • Наглядность (схемы, модели), пособия, атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение, картотеки по различным направлениям оздоровительные работы, художественная

после дневного сна; <ul style="list-style-type: none"> • Физминутки; • Пальчиковая гимнастика; • Гимнастика для глаз; • Дыхательные упражнения; • Точечный массаж; • Самостоятельная двигательная деятельность детей; • Закаливание; • Прогулки. 	упражнений; - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.	литература.
---	--	-------------

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.9.УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Младший возраст (2-3 года)

Задачи образовательной деятельности

- 1.Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности.
- 2.Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание).
- 3.Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- 4.Формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- 5.Развивать ориентировку в пространстве;
- 6.Развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
- 7.Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- 8.Учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- 9.Развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;

10.Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;

11.Формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно с взрослым, по подражанию и по образцу).

Содержание программы
Объём программы по темам

Таблица 1

Образовательная область «Физическое развитие»	№ темы	Объём программы (час, мин.)		
		ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Здоровый образ жизни	Тема 1	20 мин	6 мин	14 мин
	Тема 2	20 мин	6 мин	14 мин
Раздел 2 Двигательная деятельность	Тема 3	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема 4	20 мин	6 мин	14 мин
	Тема 5	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема 6	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема 7	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема 8	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема 9	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема10	60 мин	18 мин	42 мин
	Тема11	90 мин	21 мин	69 мин
	Тема12	30 мин	9 мин	21 мин
	Тема13	30 мин	9 мин	21 мин
Раздел 3 Педагогическое	Тема14	90 мин	20 мин	70 мин

наблюдение				
Итого:		720 мин	203 мин	517 мин

Содержание образовательной программы

Тема 1. Теоретические сведения

Тема 2. Порядковые упражнения (построение, перестроение)

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Тема 4. Основные виды движения (общие сведения)

Тема 5. Основные виды движения (ходьба разных видов)

Тема 6. Основные движения (бег разных видов)

Тема 7. Основные движения (прыжки разных видов)

Тема 8. Основные движения (катание, бросание, метание)

Тема 9. Основные виды движения (лазание)

Тема 10. Основные виды движения (равновесие)

Тема 11. Музыкально – ритмические упражнения

Тема 12. Спортивные упражнения

Тема 13. Подвижные игры

Тема 14. Педагогическое наблюдение

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

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно – гигиенических процедур.

Вторая младшая группа (3-4 года) Задачи образовательной деятельности

- 1.Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности.
- 2.Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание).
- 3.Формировать перекрестную схему ходьбы;
- 4.Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- 5.Формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- 6.Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
- 7.Развивать ориентировку в пространстве;
- 8.Развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
- 9.Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- 10.Формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
- 11.Учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- 12.Развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
- 13.Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
- 14.Формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно с взрослым, по подражанию и по образцу).

**Содержание программы
Объем программы по темам**

Таблица 2

Образовательная область «Физическое развитие»	№ темы	Объем программы (час, мин.)		
		ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Здоровый образ жизни	Тема 1	30 мин	6 мин	24 мин
	Тема 2	30 мин	6 мин	24 мин
	Тема 3	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема 4	30 мин	6 мин	24 мин

Раздел 2 Двигательная деятельность	Тема 5	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема 6	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема 7	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема 8	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема 9	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема10	90 мин	18 мин	72 мин
	Тема11	105 мин	21 мин	84 мин
	Тема12	45 мин	9 мин	36 мин
	Тема13	45 мин	9 мин	36 мин
Раздел 3 Педагогическое наблюдение	Тема14	180 мин	30 мин	150 мин
Итого:		1080 мин	200 мин	880 мин

Содержание образовательной программы

Тема 1. Теоретические сведения

Тема 2. Порядковые упражнения (построение, перестроение)

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

Тема 4. Основные виды движения (общие сведения)

Тема 5. Основные виды движения (ходьба разных видов)

Тема 6. Основные движения (бег разных видов)

Тема 7. Основные движения (прыжки разных видов)

Тема 8. Основные движения (катание, бросание, метание)

Тема 9. Основные виды движения (лазание)

Тема 10. Основные виды движения (равновесие)

Тема11. Музыкально – ритмические упражнения

Тема 12. Спортивные упражнения

Тема 13. Подвижные игры

Тема 14. Педагогическое наблюдение

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

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно – гигиенических процедур.

Средняя группа (4-5 лет) Задачи образовательной деятельности

- 1.Развивать интерес к движениям и потребность в двигательной активности.
- 2.Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание).
- 3.Формировать перекрестную схему ходьбы;
- 4.Развивать выразительность движений в процессе игр и игровых упражнений;
- 5.Формировать представления о собственном теле, его основных частях и их движениях;
- 6.Развивать понимание просьб-команд, отражающих основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т. п.);
- 7.Развивать ориентировку в пространстве;
- 8.Развивать умение использовать пространство и находиться в нем вместе с другими;
- 9.Учить выполнять движения по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;
- 10.Формировать ритмичность движений (равномерную повторность и чередование);
- 11.Учить воспроизводить по подражанию различные движения кистями и пальцами рук, прослеживая их взором;
- 12.Развивать координацию движений обеих рук, рук и ног;
- 13.Развивать умение сопровождать движения проговариванием коротких стихов и потешек;
- 14.Формировать умение выполнять серию движений под музыку (совместно с взрослым, по подражанию и по образцу).

**Содержание программы
Объём программы по темам**

Таблица 3

Образовательная область «Физическое развитие»	№ темы	Объём программы (час, мин.)		
		ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Здоровый образ жизни	Тема 1	40 мин	6 мин	34 мин
	Тема 2	40 мин	6 мин	34 мин
Раздел 2 Двигательная деятельность	Тема 3	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 4	40 мин	6 мин	34 мин
	Тема 5	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 6	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 7	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 8	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 9	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 10	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 11	120 мин	18 мин	102 мин
	Тема 12	60 мин	9 мин	51 мин
	Тема 13	60 мин	9 мин	51 мин
Раздел 3 Педагогическое наблюдение	Тема 14	240 мин	36 мин	204 мин
Итого:		1440 мин	216 мин	1224 мин

Содержание образовательной программы

Тема 1. Теоретические сведения

Тема 2.Порядковые упражнения (построение, перестроение)

Тема 3.Общеразвивающие упражнения

Тема 4.Основные виды движения (общие сведения)

Тема 5.Основные виды движения (ходьба разных видов)

Тема 6. Основные движения (бег разных видов)

Тема 7. Основные движения (прыжки разных видов)

Тема 8. Основные движения (катание, бросание, метание)

Тема 9. Основные виды движения (лазание)

Тема 10. Основные виды движения (равновесие)

Тема11. Музыкально – ритмические упражнения

Тема 12. Спортивные упражнения

Тема 13. Подвижные игры

Тема 14. Педагогическое наблюдение

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

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно – гигиенических процедур.

Старшая группа (5 -6 года)

Задачи образовательной деятельности

- 1.Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- 2.Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- 3.Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- 4.Развивать творчества в двигательной деятельности;

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание программы
Объём программы по темам

Таблица 4

Образовательная область «Физическое развитие»	№ темы	Объём программы (час, мин.)		
		ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Здоровый образ жизни	Тема 1	50 мин	10 мин	40 мин
	Тема 2	50 мин	10 мин	40 мин
Раздел 2 Двигательная	Тема 3	180 мин	35 мин	145 мин
	Тема 4	50 мин	10 мин	40 мин
	Тема 5	150 мин	30 мин	120 мин
	Тема 6	150 мин	30 мин	120 мин
	Тема 7	150 мин	30 мин	120 мин
	Тема 8	150 мин	30 мин	120 мин

деятельность	Тема 9	150 мин	30 мин	120 мин
	Тема10	150 мин	30 мин	120 мин
	Тема11	120 мин	30 мин	90 мин
	Тема12	75 мин	15 мин	60 мин
	Тема13	75мин	15 мин	60 мин
Раздел 3 Педагогическое наблюдение	Тема14	300 мин	60 мин	240 мин
Итого:		1800 мин	365 мин	1435 мин

Содержание образовательной программы

Тема 1. Теоретические сведения

Тема 2.Порядковые упражнения (построение , перестроение)

Тема 3.Общеразвивающие упражнения

Тема 4.Основные виды движения (общие сведения)

Тема 5.Основные виды движения (ходьба разных видов)

Тема 6. Основные движения (бег разных видов)

Тема 7. Основные движения (прыжки разных видов)

Тема 8. Основные движения (катание, бросание, метание)

Тема 9. Основные виды движения (лазание)

Тема 10. Основные виды движения (равновесие)

Тема11. Музыкально – ритмические упражнения

Тема 12. Спортивные игры

Тема 13. Подвижные игры

Тема 14. Педагогическое наблюдение

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

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа (6-7 года)

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание программы Объём программы по темам

Таблица 5

Образовательная область «Физическое развитие»	№ темы	Объём программы (час, мин.)		
		ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Здоровый образ жизни	Тема 1	60 мин	10 мин	50 мин
	Тема 2	60 мин	10 мин	50 мин
Раздел 2 Двигательная деятельность	Тема 3	210 мин	35 мин	175 мин
	Тема 4	60 мин	10 мин	50 мин
	Тема 5	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 6	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 7	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 8	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 9	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 10	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 11	180 мин	30 мин	150 мин
	Тема 12	90 мин	15 мин	75 мин
	Тема 13	90 мин	15 мин	75 мин
Раздел 3 Педагогическое наблюдение	Тема 14	360 мин	60 мин	300 мин
Итого:		2160 мин	365 мин	1795 мин

Содержание образовательной программы

Тема 1. Теоретические сведения

Тема 2. Порядковые упражнения (построение , перестроение)

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

- Тема 4. Основные виды движения (общие сведения)
- Тема 5. Основные виды движения (ходьба разных видов)
- Тема 6. Основные движения (бег разных видов)
- Тема 7. Основные движения (прыжки разных видов)
- Тема 8. Основные движения (катание, бросание, метание)
- Тема 9. Основные виды движения (лазание)
- Тема 10. Основные виды движения (равновесие)
- Тема 11. Музыкально – ритмические упражнения
- Тема 12. Спортивные игры
- Тема 13. Подвижные игры
- Тема 14. Педагогическое наблюдение

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

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

2.10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С УЧАСТНИКАМИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 6

1	С родителями (законными представителями)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников.
---	--	--

		Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях.
2	С музыкальным руководителем	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3	С воспитателями	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.
- анкетирование – этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.
- нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель –помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

3.Организационный раздел

3.1.Методические материалы и средства обучения и воспитания

Таблица 7

Образовательная область	Методические материалы и средства обучения
	- Основная образовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» (для детей 2-3 лет). Под ред. Н.Е.

Физическое развитие	<p>Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017 – 352с;</p> <p>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 80с.</p> <p>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 112с.</p> <p>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 128с.</p> <p>- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду:</p> <p>Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 – 112с.</p> <p>- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 – 88с.</p> <p>- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 – 128с.</p> <p>-Оценка физической подготовленности дошкольников.</p> <p>Составитель преподаватель методики физического воспитания детей дошкольного возраста БГПУ(к), Бирюкова Н.Г.</p>
---------------------	--

3.2.Средства обеспечения для освоения программы Аудио- и видео- пособия

Таблица 8

Вид аудио и видео пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио	

			+	А.И. Буренина «Ритмическая мозайка»
			+	Музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности.
		+		Презентация к « Дню Победы»
	+		+	«Космос глазами детей»
+		+	+	Презентация к проекту «Веселая карусель»
		+		Презентация « День защитника отечества»
		+		Презентация « Зимние виды спорта»
+		+		Видеофильм, презентация «День здоровья»
	+		+	«Разноцветные планеты»

3.3. Наглядный материал

Таблица 9

Картины, предметные картинки,	Модели, сигнальные карточки	Литература для детей
Картинки « Виды спорта»	Схемы перестроения	
Картинки « Части тела»	Схемы ОВД, ОРУ	
Пазлы « Военная техника»	Дидактическая игра « Виды спорта»	

3.4. Материально-техническое обеспечение Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 10

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Физкультурный зал	55	25
2.	Физкультурная площадка	260	100

3.5.Основное учебное оборудование физкультурной площадки

Таблица 11

№ п/п	Наименование		Наименование специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования.
1	Гимнастический комплекс мет.	1	Физкультурная площадка
2	Ворота футбольные	2	Физкультурная площадка
3	Стена глухая	1	Физкультурная площадка
4	Стена с зацепами	1	Физкультурная площадка
5	Лабиринт парный мет.	1	Физкультурная площадка
6	Рукоход мет.	2	Физкультурная площадка
7	Бум дер.	1	Физкультурная площадка

3.6.Основное учебное оборудование физкультурного зала

Таблица 12

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Кол - во
1.	Скамейка гимнастическая	3
2.	Лестница шведская	4
3.	Модули мягкие «Воротики»	4
4.	Модули мягкие «Гусеница»	1
5.	Модули мягкие «Цилиндр»	1
6.	Модули мягкие «Прямоугольник»	1

7.	Модули мягкие «Дорожка»	2
8.	Модули мягкие «Мат»	4
9.	Модули мягкие «Круг»	1
10.	Мяч фитбол	7
11.	Палка гимнастическая	37
12.	Деревянные палки(красные)	7
13.	Тоннель (оранжевый, зеленый)	2
14.	Дуга металлическая 60 см	2
15.	Дуга металлическая 50 см	4
16.	Скакалка веревочная	16
17.	Скакалка резиновая	31
18.	Набор «Городки»	1
19.	Кольцеброс	1
20.	Набивной мяч	5
21.	Мяч «Еж»20см	2
22.	Мяч баскетбольный	2
23.	Мяч волейбольный	1
24.	Вставка для конуса	4
25.	Ракетки для настольного тенниса	2
26.	Мяч резиновый 15 см	32
27.	Мяч резиновый 20 см	21
28.	Мяч пластмассовый 7 см	150
29.	Мяч резиновый 7см	45
30.	Мяч резиновый «Еж» (красные)	30
31.	Мяч резиновый «Еж» (зеленый)	7
32.	Корзина для мячей	3
33.	Гантели пластмассовые	56
34.	Стойка с кольцами	1
35.	Коврики гимнастические (большие)	14
36.	Коврики гимнастические (маленькие)	8
37.	Дорожка корригирующая	3
38.	Канат	1
39.	Веревка длинная	1
40.	Веревка для ОРУ	28
41.	Флажки спортивные	45
42.	Лента гимнастическая	2
43.	Мостик корригирующий	8
44.	Кочки корригирующие	6
45.	Ходули	3
46.	Султанчики	40
47.	Воланчик	8
48.	Конусы	3
49.	Конусы маленькие	10

50.	Махалки блестящие	20
51.	Набор ракетки для тенниса	1
52.	Обручи	37
53.	Круги мягкие	3
55.	Сюрпризные мешочки	2
56.	Кегли	30
57.	Кубики	9
58.	Подставка для прыжков	4
59.	Коврики массажные	1 набор
60.	Тренажеры	4
61.	Батут	1
62.	Магнитофон	1
63.	Кубики большие	2
64.	Ленточки на кольцах (маленькие)	39
65.	Ленточки на кольцах (длинные)	58
66.	Баннер	1
67.	Футболки оранжевые	10