

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Арамильский городской округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 6 «Колобок»

---

ПРИНЯТ:  
на Педагогическом совете  
протокол № 1  
от 28 августа 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»

Г.В. Горяченко

Приказ от 29.08.2018 г. № 17-ОД



## Рабочая программа

### Образовательная область Физическое развитие

Срок реализации 4 года (3 – 7 лет)

Инструктор по физической культуре

пос. Арамиль  
2018 г.

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры).....	10
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.....	15
2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (по возрастам).....	20
2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	34
2.4. Взаимодействие со специалистами и родителями.....	36
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	44
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	46
3.3. Организация режима пребывания детей в образовательной организации.....	47
3.4. Расписание организованной образовательной деятельности детей.....	48
3.5. Организация двигательного режима.....	49
3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	50
3.7. Ожидаемый результат.....	51

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2014 г.) в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г.
- Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

- «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13) утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26.

- Комментарии к ФГОС дошкольного образования от 28 февраля 2014г. №08- 249 Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

- Основная образовательная программа – образовательная программа дошкольного образования Детский сад № 6 «Колобок»

- Устав МБДОУ «Детский сад № 6 «Колобок»

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы.**

Одной из главных задач, которую ставит Программа перед воспитателями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

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

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

**В программе заложены следующие основные принципы:**

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Детского сада № 6 «Колобок» и детей;

- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Условия реализации должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как в это время происходят существенные физиологические, психологические и социальные изменения. Это возрастной период, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В разработке Программы учитывается характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, необходимая для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения данная авторами Примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

Возраст	Характеристика особенностей физического развития дошкольников
3-4 года	<p>Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления. Двигательная активность характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.</p> <p>То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть тех внешних проявлений эмоциональной сферы в движении, характеризует так называемый эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания» а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.</p>
4-5 лет	<p>Двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Движения становятся более уверенными и разнообразными. Дети лучше, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые. Обогащается репертуар уже освоенных основных движений более сложными.</p> <p>У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания.</p> <p>Хрусталик глаза имеет более плоскую, чем у взрослых, форму. Отсюда некоторая дальновзоркость. Именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке. Дети интенсивно растут.</p>

	<p>Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).</p> <p>У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строению, возможностей. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, <i>начинается осознание своей половой принадлежности</i>. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками</p>
5-6 лет	<p>Культурно-гигиенические навыки. Гигиенические навыки становятся достаточно устойчивыми. Дети могут правильно и своевременно мыть руки, умываться, чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после приема пищи, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться, следить за своим внешним видом.</p> <p>Дети преимущественно самостоятельно одеваются и раздеваются, знают последовательность одевания и назначение разных предметов одежды при различных погодных условиях.</p> <p>Происходит рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. Изменяется соотношение размеров головы и туловища, они приближаются к соотношению этих показателей у взрослых.</p> <p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек, общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.</p> <p>Движения становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.</p>
6-7 лет	<p>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Проявляются волевые усилия, стремление добиться хорошего результата. Совершенствуются ходьба, бег. Умеют держать правильную</p>

осанку. Может выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, четко метать различные предметы в цель.

Вырабатывается эстетическое отношение к движениям. По собственной инициативе организуют подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Несмотря на это, мальчики и девочки стремятся к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Более развиты мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег. Все крупные мышцы туловища и конечностей отличаются слабым развитием связочных отделов.

К 7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь. Старший дошкольник может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

### *2-я младшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Средняя группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
  - Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
  - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
    - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
    - Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
    - Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
    - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
      - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
      - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
      - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
        - Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)
          - С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
          - Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Старшая группа***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
  - Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
  - Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
  - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
  - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Подготовительная группа***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
  - Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
  - Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
  - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
  - Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
  - Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
  - Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
  - Следит за правильной осанкой.
  - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
  - Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
  - Всегда следит за правильной осанкой
  - Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
  - Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
  - Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1.Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей.**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### **Физическая культура**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по

сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с

выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), 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.

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Основные движения**

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м),

прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые

ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### Спортивные игры

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 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 делает 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, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м

(2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5—7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-

второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать 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 коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с

разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между

ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

## **2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию детей дошкольного возраста.**

Структура состоит из 3 частей: вводной, основной, заключительной. Выделение частей обусловлено психологическими, физиологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Структура физкультурных занятий	2 младшая группа 3-4 года	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
<b>Вводная часть</b>	2-3 мин. - ходьба, бег в чередовании; в построениях с различными заданиями	4-6 мин. - ходьба, бег в чередовании	5-6 мин. - упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания
<b>Основная часть</b>	12 - 15 мин. - основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании)	18-20 мин. - упражнения общеразвивающего характера, используя различные исходные положения стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе; основным видам движений: равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра	20-25 мин. - основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты
<b>Заключительная часть</b>	2-3 мин. – простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы	3-4 мин. - упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности	4-5 мин. - упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания

**2.4. Взаимодействие со специалистами и родителями.  
Вторая младшая группа**

<b>Месяц</b>	<b>Педагог-психолог</b>	<b>Учитель-логопед</b>	<b>Музыкальный руководитель</b>	<b>Воспитатели</b>	<b>Родители</b>
Сентябрь	Возрастные особенности	Физминутка «На одной ноге»	Игра в круге «Зайка серенький сидит»	Консультация по теме «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения»	Анкетирование об организации двигательной активности детей дома
Октябрь	Как помочь ребёнку адаптироваться	Физминутка «Лесорубы»	Игра-упражнение «Мишка косолапый»	Зависимость слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности	«Влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей»
Ноябрь	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра-упражнение «Мишка косолапый»	Организовать совместные действия родителей и детей с мячом	Консультация «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата»
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательное упражнение «Бабочки»	Игра-упражнение «Лошадки» (прямой галоп)	Провести анкетирование об организации двигательной деятельности детей в выходные дни	Консультация «Развитие функции равновесия – основа предупреждения травматизма»

Январь	Игра «Кто тише?» (бег на носочках)	Физминутка «Наш мишутка потянулся»	Физминутка «Здравствуй, солнце!»	Консультация «Формирование у детей произвольного управления двигательным управлением»	Консультация «Влияние утренней гимнастики на физическое состояние ребёнка в течение дня»
Февраль	Игра «Угадай, кто кричит?»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Физминутка «На одной ноге постой-ка!»	Открытое занятие	Консультация «Влияние имитации на развитие у детей произвольности в поведении»
Март	Дыхательная гимнастика «Часики»	Игра «Кто где кричит?»	Подвижная игра «Поезд»	Консультация «Меры предосторожности при ОРЗ»	Консультация с участием мед.работника «Влияние питания на рост и развитие организма»
Апрель	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дидактическое упражнение «Гуси»	Физминутка «Замри!»	Беседа «Температурный режим и закаливание детей»	Консультация «Использование естественных препятствий для развития движений и ловкости детей»
Май	Физминутка «Раз, два, три, четыре, пять»	Дидактическое упражнение «Шарик»	Ходьба боком приставным шагом	Привлечь детей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий на улице и дома	Консультация «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»

### Средняя группа

Месяц	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Восточная гимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	КГ на стуле – поочерёдно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Органы зрения»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес
Октябрь	Гимнастика для глаз «Бутонок»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ёжик в гости»	Консультация «Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь?»	Консультация «Значение мелкой мускулатуры для подготовки к обучению в школе»
Ноябрь	Восточная гимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра-упражнение с цветными лентами «Весёлый поезд»	Консультация «Органы зрения»	Пригласить родителей к просмотру гимнастики для глаз
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Цветочки-листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Влияние двигательного режима на здоровье детей»	Консультация «Влияние различных факторов на формирование осанки детей»
Январь	Игра «Что сначала, что потом?»	Физминутка «Цветок»	Игра в круге «Как на горке снег, снег...»	Консультация «Правильная группировка при скольжении детей по ледяным дорожкам»	Ознакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки

Февраль	Дыхательное упражнение «Трубач»	Физминутка «Канатоходцы»	Физминутка «Зайка серенький сидит!»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	Консультация «Самоконтроль и самооценка при выполнении физических упражнений»
Март	Игра «Отгадай, что я делаю»	Дыхательное упражнение «Улей»	Игровое упражнение «Кто простоит дольше на носочках, руки вверх»	Консультация «Развитие мелкой мускулатуры рук при помощи мяча»	Буклет «Мой весёлый звонкий мяч»
Апрель	Физминутка «Повтори за мной»	Малоподвижная игра «Кролики и великаны»	Физминутка «Мишка с куклой громко топают»	Рекомендовать ежедневный бег детей в умеренном темпе в конце прогулки – 1 мин. 40 сек.	Консультация «Мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной активности»
Май	Физминутка «Весна»	Дыхательное упражнение «Насос»	Подвижная игра «Лошадки»	Беседа «Значение солнечно-воздушных ванн в процессе закаливания детей»	Ширма «Играйте вместе с детьми»

### Старшая группа

Месяц	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Восточная гимнастика «Кувшинчик»	Самомассаж пальчиков «Овощи»	Кг на стуле – поочерёдно поднимать носки и пятки	Консультация по теме «Температурный комфорт»	Консультация «Собираемся в поход» Поход в осенний лес
Октябрь	Гимнастика для глаз «Бутончик»	Физминутка «Листочки»	Пальчиковая гимнастика «Ехал ёжик в гости»	Поговорить с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлечь детей к оценке своей позы во время рисования	Обсудить уровень физического развития ребёнка, его подвижность
Ноябрь	Восточная гимнастика «Шарфик»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра-упражнение с цветными лентами «Весёлый поезд»	Ширма «Пальчиковые игры»	Консультация «Мелкая моторика рук для овладения письмом и её значимость в уровне развития»
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Цветочки-листочки»	Массаж бедра «Дождик»	КГ – ходьба с перекатом с пятки на носок	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»
Январь	Игра «Китайский веер»	Зрительная гимнастика «Медвежонок»	Приседание на носки 6-10 раз	Консультация «Коррекция плоскостопия»	Газета «За здоровьем босиком»

Февраль	Дыхательное упражнение «Трубач»	Пальчиковая игра «Маленькие ножки бежали по дорожке»	Массаж рук «Строим дом»	Подготовка к празднику «Юные защитники Отечества»	Консультация «Предупреждение детского травматизма»
Март	Игра «Птичка и птенчики»	Массаж рук и лица «Умывальная песенка»	Зрительная гимнастика «Жаворонок»	Консультация «Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья»	Предложить родителям понаблюдать, как бегают и прыгает ребёнок, сколько времени на это тратит. Отметить, любит ли ребёнок интенсивные движения
Апрель	Физминутка «Весёлые прыжки»	Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Зрительная гимнастика «Весна»	Подготовка спортивной площадки к летнему оздоровительному периоду	Консультация «Значимость утренней гимнастики и системное выполнение её детьми в выходные дни»
Май	Физминутка «Волна»	Игра с цветными лентами «Тёплый-холодный»	Русская народная игра «Заря-зарница»	Консультация «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья»	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону

### Подготовительная группа

Месяц	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель	Воспитатели	Родители
Сентябрь	Дыхательная гимнастика «Большой и маленький»	Физминутка «Гриша ушёл»	Подвижная игра «Весёлый поезд» (с цветными лентами)	Подготовка к турпоходу «Осеннее гуляние»	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовленности детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы
Октябрь	Физминутка «Бабочка»	Гимнастика для глаз «Пчела»	Освоить приставной шаг с приседанием	Подготовка к турпоходу «Осенние гуляния»	Турпоход в лес «Осенние гуляния»
Ноябрь	Пальчиковая игра «Бежит лиса по мостику»	Физминутка «Вышел клоун»	Игра-упражнение с цветными лентами «Тёплый-холодный»	Предложить воспитателю проанализировать уровень самостоятельности детей в двигательной деятельности	Консультация «Значение уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом». Ширма о пальчиковых играх
Декабрь	Физминутка «Белки»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Отрабатывать боковой галоп	Консультация «Учим ходить детей на лыжах»	Консультация «Как правильно выбрать лыжи»

Январь	Психогимнастика «Два рыбака»	Дыхательная гимнастика «Весёлый язычок»	Пальчиковая гимнастика «Дерева»	Корректирующие упражнения с использованием массажных дорожек и ковриков	Буклет «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
Февраль	Психогимнастика «Художник»	Пальчиковая игра «Кто быстрее?»	Игра в кругу «Делай наоборот»	Консультация «Весёлая йога для дошкольников»	Буклет «Что делать, если у ребёнка плоскостопие?»
Март	Игра «Клубочек»	Игра «Назови ласково»	Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»	Буклет «От игры к творчеству»	Консультация «Школа здоровья – игры с мячом»
Апрель	Игра «Ветер дует на...»	Игра «Путаница»	Игра в кругу «С добрым утром»	Мастер-класс «Физкультурное оборудование в группе»	Буклет «Игры и упражнения с нестандартным оборудованием»
Май	Игра «Прорви круг»	Игра «Скажи наоборот»	Пальчиковая гимнастика «Что вышло?»	Консультация «Подвижные игры как средство формирования самооценки»	Конкурс семейных газет «Мы со спортом дружим»

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

##### Оснащение физкультурного зала.

№ п/п	Наименование	Размеры(мм)	Кол-во(шт.)
1	Батут детский	Д80 Д102	1
	Батут детский		2
2	Беговая дорожка (детский тренажёр)	-	2
3	Бревно гимнастическое напольное	2400*100*150	1
4	Велотренажёр детский	-	2
5	Канат	Длинна-2700-3000	1
6	Мягкие модули 16 элементов		2
	Мягкий модуль «Перекрёсток»		1
	Мягкий модуль		1
7	Кегли (набор)	-	30
8	Кольцеброс	-	1
9	Мат большой	2м.*1м.	1
10	Мат малый	1м.*1м.	2
11	Мячи большие	Д- 20 Д-12,5	26
	Мячи средние		27
12	Мячи малые	Д-60	40
13	Обруч малый	Диаметр-600	27
14	Обруч большой	Диаметр-800	5
15	Скакалка короткая	Длина-2,2 м	20
16	Скакалка длинная	Длина-3 м	2

17	Конусы для разметки площадки	–	10
18	Мяч мягко набивной малый Мяч мягко набивной	--	10
19	Кубики	500 гр.	10
20	Скамейки спортивные	3000*240*300	6
21	Стенка гимнастическая		4
22	Гимнастические палки	1 м.	10
23	Гимнастические палки	80 см.	20
24	Мешки для прыжков		2
25	Платочки цветные	40*40	20
26	Лента гимнастическая	Длина-2 м.	6
27	Качалка «Лошадка»		2
28	Мостик- качалка		1
29	Мешочек для метания	200 г. 400 г.	20
	Мешочек для метания		20
30	Частокол поролоновый		2
31	Корзины для мячей на колёсах Корзина детская У532		2 2
32	Стойка для гимнастических палок		1
33	Штанги		2
34	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина-590 Ширина-450 Внутренний диаметр Корзины-450 Длина сетки-400	2

### 3.2. Методическое оснащение Программы.

Для реализации задач по физическому развитию детей имеется необходимое **программно-методическое оснащение**:

- ✓ От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- ✓ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
- ✓ Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.И.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград: Учитель, 2011.
- ✓ Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду.» 2 младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2014год.

#### Учебно-наглядные пособия

- ✓ Ю.А.Кириллова. Олимпийские игры: Прошлое и настоящее. Информационно-деловое оснащение ДОУ.
- ✓ Зимние виды спорта. Рассказы по картинкам. Наглядно-дидактическое пособие (2 шт.).
- ✓ Спорт. Зимние виды. Тематический словарь в картинках. Инв. № 221.
- ✓ Спортивный инвентарь. Наглядно-дидактическое пособие. Мир в картинках. 3-7 лет.
- ✓ Сочнева. Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. Картотека сюжетных картинок. Оснащение педагогического процесса в ДОУ.
- ✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Летние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №1. Тема «Спорт».
- ✓ С. Вохринцева. Физическое развитие детей. Зимние виды спорта. Дидактический демонстрационный материал №2. Тема «Спорт».

### 3.3. Организация режима пребывания детей в образовательной организации.

При проектировании режима дня воспитанников очень важна организация двигательного режима, который осуществляется с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Режим двигательной активности соблюдается всеми педагогами МБДОУ и не противоречит требованиям СанПиН: в объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет 6-8 часов в неделю предусмотрены организованные формы оздоровительно-воспитательной работы с детьми с учетом психофизиологических особенностей, времени года и режима работы МБДОУ.

#### Примерный режим дня Детского сада № 6 «Колобок», 2018 – 2019 учебный год

	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём, осмотр, игры, утренняя гимнастика. Дежурство (ср., ст., подготовит. группы)	7.00 - 8.20	7.00 - 8.25	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.25-8.50	8.30-8.50
Игра, самостоятельная деятельность	8.55-9.10	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.10-10.00	9.00-10.40	9.00-10.55
Второй завтрак (рекомендуемый)	10.00-10.15	10.40-10.50	10.55-11.05
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.15-12.00	10.50-12.30	11.05-12.40
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	12.00-12.20	12.30-12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, бед	12.20-12.50	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.35	15.25-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, организованная деятельность детей. Чтение художественной литературы	15.50-16.15	15.35-16.05	15.40-16.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.15-17.30	16.05-17.30	16.05-17.30

### 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности 2018 - 2019 учебный год

<i>Дни недели</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>Понедельник</i>			
<i>Вторник</i>	<i>9.10 - 9.25</i>		
		<i>9.40 - 10.05</i>	
			<i>10.15 - 10.45</i>
<i>Среда</i>			
<i>Четверг</i>	<i>9.10 - 9.25</i>		
		<i>9.40 - 10.05</i>	
			<i>10.25 - 10.55</i>
<i>Пятница</i>	<i>Физкультурное на улице 11.00 - 11.15</i>	<i>Физкультурное на улице 11.25 - 11.50</i>	<i>Физкультурное на улице 12.00 - 12.30</i>

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично, при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию организована на открытом воздухе (каждое третье занятие).

### 3.5. Организация двигательного режима

#### Организация двигательного режима по группам

№	Формы работы	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно 3 – 5 минут		
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале)	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно по 150-200 м.	Ежедневно по 200-250 м.	Ежедневно по 250-300 м.
7	Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -игры - забавы -соревнования -эстафеты, аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
8	Игровые упражнения: - ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, - перелезание	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 5 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.
11	Психогимнастика	2 раза в неделю 6-8 мин.	2 раза в неделю 8-10 мин.	2 раза в неделю 12-15 мин
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
14	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	5-8 мин.	8-10 мин.	До 10 мин.
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводятся под руководством воспитателя.		

### 3.6. Особенности традиционных праздников и мероприятий

В соответствии с комплексно-тематическим планированием для воспитанников МБДОУ на 2016-2017 учебный год запланированы спортивные праздники и развлечения:

Дата проведения	Название мероприятия	Возрастные группы
Сентябрь	«Осенние весёлые старты» «Отправляемся в поход – осень в гости нас зовёт!» (ко всемирному Дню туризма – 27 сентября)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Октябрь	«В гости к Колобку» «День улыбок, радости и смеха» (к международному Дню улыбки – 1 октября)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Ноябрь	«День рождения Деда Мороза» (18 ноября)	Все возрастные группы
Декабрь	«А нам нравится зима!» Совместно с родителями «Спортландия» (ко всемирному Дню футбола – 10 декабря)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Январь	«Новогодние старты» Зимний спортивный праздник «В гости к Снежному человеку» (на улице)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Февраль	«Погремушки взяли в руки, всем нам стало не до скуки!» Праздник совместно с папами «Богатыри земли русской» (к 23 февраля)	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
Март	«Всегда горит зелёный» (совместно с инспектором ГИБДД)	Все возрастные группы
Апрель	«Как Заяц к птичкам ходил» «В мире сказок»	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники

Май	«В гостях у Татошки» Совместно с родителями «Путешествие в Африку»	Младшие и средние дошкольники Старшие дошкольники
-----	--	--

### 3.7. Ожидаемый результат на уровне физического развития.

Возраст	Ожидаемый результат
<b>3-4 года</b>	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из -за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
<b>4-5 лет</b>	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</p> <p>Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из -за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
<b>5- 6 лет</b>	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 -4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p>
<b>6-7 лет</b>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг),</p>

бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

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

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске