

**Содержание**

|  |
| --- |
| **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |
| **1.1.Обязательная часть**  |  |
| 1.1.1Пояснительная записка  | стр.3  |
| а) цели и задачи реализации Программы;  | стр.5  |
| б) характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста;  | стр.6  |
| в) Целевые ориентиры | стр. 10 |
| 1.1.2.Планируемые результаты освоения Программы  | стр. 14  |
| **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** |
| **2.1.Обязательная часть**  |  |
| 2.1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленной в области «Физическое развитие», в соответствии с ФОП, с указанием методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.  | стр.18  |
| 2.1.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы | стр. 45 |
| 2.2.3. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением | стр.48  |
| 2.2.4. Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса | стр.49 |
| 2.2.5. Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом | стр.50 |
| 2.2 Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах | стр.51 |
| 2.3. Планирование событий, праздников, мероприятия | стр.92 |
| **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** |
| **3.1.Обязательная часть**  |  |
| * + 1. Организация предметно-пространственной среды
 | стр.93 |
| * + 1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.
 | стр.96 |

**Целевой раздел**

**Обязательная часть**

**Пояснительная записка**

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - Федеральная программа) разработана, в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847). И является документом, представляющим модель образовательного процесса МБДОУ ДС КВ «Родничок», Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1 до 7 лет с учетом их возрастных особенностей по основным направлениям - физическому, социально­-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно -эстетическому.

Федеральная программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

 обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

 создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

 создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Федеральная программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее -ДОО), и планируемые результаты освоения образовательной программы. Федеральная программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776).

 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г., регистрационный №70809) (в ред. от 29.12.2022);

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года» ;

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15апреля 2022г.№243 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня электронных образовательных ресурсов допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного, среднего общего образования»

 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022г.№874 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г., регистрационный №70809);

 Национальная доктрина образования РФ на период до 2025 года. • Указ президента РФ от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2.;

 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28;

 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32;

Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Родничок»;

 Программа развития муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Родничок».

Программа реализуется на русском языке в течение всего времени пребывания детей в ДОО. Программа может корректироваться в связи с изменениями:

 нормативно-правовой базы,

 образовательного запроса родителей,

 видовой структуры групп.

Дополнительные методические пособия:

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.

7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.

9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

10. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

11. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.

13. [Литвинова О.М. С](http://www.booksiti.net.ru/?page=avtor&avtor=%CB%E8%F2%E2%E8%ED%EE%E2%E0+%CE.%CC.+)истема физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007

14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.

16. Правдов [М.А.](http://www.ozon.ru/context/detail/id/5121209/#tab_person#tab_person) Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: [Канон+РООИ "Реабилитация"](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1706839/), 2006.

17. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

18. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.

20. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

21. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

22. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.

23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Аcademia, 2001.

24. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.

25. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

26. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

**а) Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** Целью Федеральной программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-­нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций **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.

Цель Федеральной программы достигается через решение следующих задач:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**б) Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

**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.

**Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении**.

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, тележка-ми, 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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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)

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.

# в) Целевые ориентиры освоения

# Программы по музыкальной деятельности детьми разных возрастов

***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 па 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 (здоровьесберегающая 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, стремиться 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.

**1.1.2.Планируемые результаты реализации Федеральной программы.**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно - исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

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

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста): у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

**Планируемые результаты освоения ФОП в каждой возрастной группе.** Освоение программы предусматривает следующие планируемые результаты на каждом возрастном этапе развития детей дошкольного возраста:

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Планируемые результаты |
| *к**четырём**годам* | ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье; |
| *к пяти годам* | ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; |
| *к шести годам* | ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; |

**Оценочные материалы**

**Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической. диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детеи4, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

 индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

 оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно- эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребёнка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополнят результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

. При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги- психологи, психологи). Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Обязательная часть**

2.1.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными образовательной области «Физическое развитие».

Содержательный раздел разработан и сформирован с учётом федеральной образовательной программы.

Федеральная программа определяет содержание линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по направлению «Физическое развитие детей дошкольного возраста».

В образовательной области! Физическое развитие» сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх лет до семи-восьми лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

 **«Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комментарии из ФГОС**  | **Задачи образования**  |
| 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.).  | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни  |
| **Содержание образовательной работы**  |
| **Направления**  | **2-3 года**  | **3-4 года**  | **4-5 лет**  | **5-6 лет**  | **6-7 лет**  |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни  | Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.  | Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). **Активный отдых.** **Физкультурные досуги**: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. **Дни здоровья**: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал  | Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. **Активный отдых**. **Физкультурные праздники и досуги**: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкальноритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.  | Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). **1) Активный отдых.** **Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. **Досуг организуется** 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщение к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. **Дни здоровья**: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. **Туристские прогулки и экскурсии**. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки  | Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. **Активный отдых. Физкультурные праздники** и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. **Досуги и** праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 1О минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.  |
| Физическая культура  | Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). **Основные движения:** бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; **ползание и лазанье:** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; **ходьба**: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; **бег:** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; **прыжки**: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; **упражнения в равновеси**и: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. **Общеразвивающие упражнения**: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке. **Подвижные игры:** игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное)  | 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, тележка- ми, 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.  | формировать двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). **Основные движения:** бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; **ползание, лазанье**: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; **ходьба**: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); **бег**: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; **прыжки**: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; **упражнения в равновесии**: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; **упражнения для** развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; **упражнения для** развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставлениеноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. **Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. **Строевые упражнения:** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. **Подвижные игры**: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностейдетей(придумывание и комбинирование движений в игре). **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.  | совершенствовать двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). **Основные движения:** бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейкнаправляя его рукой {правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 1О раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; **ползание, лазанье**: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; **ходьба**: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; **бег:** бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; **бег** с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; **прыжки**: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; **прыжки** со скакалкой: перешагивание и прыжкичерез неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; **упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности **Общеразвивающие упражнения**: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. **Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. **Строевые упражнения:** педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. **Подвижные игры**: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. **Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. **Бадминтон**: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. **Элементы футбола**: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. **Катание на санках**: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. **Ходьба на лыжах**: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. **Плавание:** с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом  | обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления,оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). **Основные движения**: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 1О раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). **ползание, лазанье**: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; **ходьба**: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; **бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 1О мс наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; **прыжки**: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; **прыжки с короткой скакалкой:** прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. **упражнения в равновесии**: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. **Общеразвивающие упражнения**: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. **Ритмическая гимнастика**: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. **Строевые упражнения:** педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. **Подвижные игры**: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. **Спортивные игры**: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. **Элементы баскетбола**: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. **Элементы хоккея**: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. **Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. **Элементы настольного тенниса**: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. **Спортивные упражнения**: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе взависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. **Катание на санках**: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. **Ходьба на лыжах**: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». **Катание на коньках**: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. **Катание н**а двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. **Плавание:** погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры  |
|  |  |  |  |  |  |

**2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы**

План работы по взаимодействию с семьей, социумом

Годовое планирование

Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития

Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | самостоятельная деятельность детей | образовательная деятельность в семье |
| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах |
| Физкультурные занятия:- сюжетно-игровые,- тематические,-классические,-тренирующие,- на тренажерах,- на улице,-походы.Общеразвивающие упражнения:-с предметами,- без предметов,-сюжетные,-имитационные.Игры с элементами спорта.Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми.Игровые упражнения.Игровые ситуации.Утренняя гимнастика:-классическая,-игровая,-полоса препятствий,-музыкально-ритмическая,-аэробика,- имитационные движения.Физкультминутки.Динамические паузы.Подвижные игры.Игровые упражнения.Игровые ситуации.Проблемные ситуации.Имитационные движения.Спортивные праздники и развлечения.Гимнастика после дневного сна:-оздоровительная,-коррекционная,-полоса препятствий.Упражнения:- корригирующие -классические,- коррекционные. | Подвижные игры.Игровые упражнения.Имитационные движения. | БеседаСовместные игры.Походы.Занятия в спортивных секциях.Посещение бассейна.  |

**Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением**

|  |
| --- |
| Организованная образовательная деятельность |
| Базовый вид деятельности | Периодичность |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

**Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса**

 Родители

Воспитатели

групп

Инструктор по физической культуре

Педагоги-специалисты:

Музыкальный руководитель

Учитель-логопед

Другие сотрудники ДОУ

**Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом**

Основные задачи работы с родителями

установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;

объединить усилия для развития и воспитания детей;

создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

активизировать семейные спортивные праздники

 Младшая группа ( 3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

**Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах**

**Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОД Кол- во часов | Тема и программное содержание НОД | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №14ч. | «Колобок»Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуру. | Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете ( красный, синий, жёлтый). | Чтение сказки «Колобок»; обыгрывание сказки «Колобок» |
| №26ч. | Целевая прогулка на полянкуВызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков | Беседа «Как вести себя на полянке» | Погулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер); |
| №34ч | «В гостях Миша с самолётом»Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизу двумя рука | Рассматривание самолёта; Лепка « весёлый самолёт» | Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт» |
| №46ч. | «Зайчики»Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу, совершенствовать умения ходить по доске, сохраняя равновесие. | Повторить подвижные игры | Беседа на тему «Осенние деньки»Загадывание загадок |
| №54ч. | «Дружные ребята»Продолжать учить бегать по кругу друг за другом ( вокруг «лужи» ); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босохождения; воспитывать чувство партнёрства. | Динамическая пауза«Листочки» | Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами |
| №66ч | « Яркие флажки»Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие. | Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет» | Саммомассаж «Рельсы, рельсы..» |
| №74ч | «Воробьиный переполох»Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком ,не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической скамье. | Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационные движения. | Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с изображением воробья |
| №84ч | Погремушка весёлая игрушка»Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами. | Разучивание подвижной игры «Самолёты» | Выполнение упражнений с погремушками |
| №96ч | С мячом среднего размера (на улице )Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой. | Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч» | Игровое общение в игровых ситуациях; |
| №104ч. | «Курица и цыплята»Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия ( поклевать зернышки, помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность, дружеские отношения. | Разучивание физминуток: «Птичка- невеличка», «Птичка»;Пальчиковая гимнастика: «Сорока- Белобока», « Мальчик пальчик»; | Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»; |
| №116ч. | «Игрушки»Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию метания снежков одной рукой. | Музыкально-дидактическая игра «Узнай, кто спрятался» | Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии»Игрушки»Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животныхдидактическая игра «Кто, что делает?» |
| №126ч | Улица Сюжетное занятие «Автомобили»Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. | Подвижные игры: «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении | Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях, которые могут возникнуть на дороге. |
| №134ч | «Красивая игрушка – Куколка Катюшка»Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность ( Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье. | Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения | Игровое общение в игровых ситуациях; |
| №144ч. | «Курочка Ряба»Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры «Мой весёлый звонкий мяч». | Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята»Песня «Вышла курочка гулять» | Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба» |
| №156ч. | С ОбручемПознакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  | Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки» | Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к |
| №164ч№174ч. | «Весёлые платочки»Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие | Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве; | Отвечать на вопросы полным предложением. |
| №184ч. | Улица «В гости к зайцу»Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях ( прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу. | Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот». | Ситуативный разговор «Почему дети болеют?» |
| №196ч. | «Весенние лужицы»( улица)Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных условиях; обучать приёму мяча двумя руками. | Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями; | Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки;  |
| №204ч. | «Самый весёлый день в году»Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях. | Прочитать художественную литературу по теме (К.Чуковский «Закаляка», «Солнышко-ведрышко»);  | Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений; |
| №216ч. | «Ленточка – птичка» ( на улице)Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности. | Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых; | Привлечь детей к элементарной трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.); |
| №224ч. | «Прогулка в лес»Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими упражнениями; поддерживание духовной установки по отношению к окружающему миру. | Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №234ч. | «В стране здоровья»Формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботится о нём; | Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев. | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
|  | Тем: 23 |  | Итого: 112 |

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводиться два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОДКол – вочасов | Тема и программное содержание НОД  | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №14ч. | «Матрёшка»Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползанье на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока. | Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони». | Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни» |
|  №26ч. | «Яркие флажки»Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу. | Д/И «Найди свой цвет» | Игровое общение в игровых ситуациях |  |
| №32ч. | Экскурсия на ипподром | Беседа на тему «Поведения в общественных местах» | Беседа «Где были? |
| №6 | «Возьмём в руки молоток и построим теремок»Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой. | П/И «Найди себе пару»; Игры в парах | Чтение сказки «Теремок» |
| №54ч. | «Здоровые зверята»Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка. | Беседа на тему «Правильная осанка» | Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия. |
| №64ч. | «Белая берёзонька» (на улице)Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить спрыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитывать экологическую культуру. | Рассматривание иллюстраций «Берёзы» | Рассматривание берёзки по дороге из детского сада |
| №76ч. | «Школа космонавтов»Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка ( здоровье). Развивать речевую активность( Коммуникация) | Конструирование из бумаги на тему «Космос» | Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах |
| №86ч. | «Спортивный магазин»Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой. | Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи – длинный чулок» | Отгадывание загадок о цветах |
| №94ч. | «Весёлая косичка» Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом | Консультация «Организация подвижных игр на прогулке» | Папка- передвижка «Чем занять ребёнка во время прогулки» |
| №106ч. | «Автомобили» (на улице)Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки | Д/и»Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве | Изготовление из картона «Руль» |
| №116ч. | «В гостях у лесных зверят»Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей. Закреплять умение отвечать на вопросы (познание). Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр с стихотворным текстом( коммуникация), Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр (безопасность) | Основные движения «Путешествие в зоопарк»;П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др. | Понаблюдать за животными, птицами на прогулке, по дороге в детский сад;Посетить городской зоопарк, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными: наблюдать за животными не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых |
| №126ч. | На свежем воздухеРазучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря ( безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье) | Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «ловишки» | Посетить музей декоративно- прикладного искусства; |  |
|
| №136ч. | С большим мячомСовершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками. | Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах | Использование трудовых поручений в семье |
| №144ч. | На свежем воздухе «Зимовушка»Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях ( скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий. | - игры- соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу;- игровые приемы для развития способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным ритмом;- подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ёлочки, пенёчки», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки» и др. | Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни» |
| №156ч. | «Морское царство»Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно - двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх. | Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу.Подвижные игры на прогулке: «Удочка» и др. | Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой». |
| №166ч. | «На санках»Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря ( безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье). | Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой». | Прогулки с детьми в выходные дни. |
| №176ч. | С мячамиПродолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм. | Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. | Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой» |
| №184ч. | «Цирк»Упражнять в беге, прыжках вверх; учит прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча. | Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке; | Организовать посещение цирка, контактного зоопарка; |
| №196ч. | Ленточка – птичка» ( на улице)Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности | Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых; | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №206ч | «Наш дом и то что в нём»Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползанье по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя. | Рассматривание картинок, иллюстраций «Предметы вокруг нас», E И Радиной, В. А. Езикеевой «Игра с куклой»; | Совместные подвижные игры с детьми: с бегом. «Ловишки», с ползанием и лазаньем. «Пастух и стaдo», «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей булаву»; |
| №214ч. | Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход»Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту. | Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей. |  Понаблюдать за весенними изменениями в природе; |
| №224ч. | «На чём ездят?»Упражнять в ползанье по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания. | Загадывание загадок на тему транспорта | Прогулка «Наша улица».показать движения транспорта на перекрестке. Объяснить назначение специальных видов транспорта и значение сигналов светофора. |
|  | Тем: 22 |  | Итого:112 |

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОДКол-вочасов | Тема и программное содержание НОД | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №14ч. | «Репортаж из Африки»- тематическое занятиеСовершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе. | Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет | Рассматривание иллюстраций: «Животные Африки» |
| №26ч. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования ( труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация) | Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимё1нным способом |  |
| №34ч. | «Первое путешествие» улицаЗакреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познание). Формирование трудовых умений ( труд). Расширение кругозора детей (Коммуникация). Развитие активной речи детей (Коммуникация). | Беседа «Поведение во время путешествия» | Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий. |
| №44ч. | С палкамиЗакрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие ( социализация) | На улице играть в игру «Многоборцы» - игра- соревнование | Выполнять упражнение «Сумей сесть» |
| №56ч.  | «Прогулка в лес»Закреплять знания детей о диких животных (Познание), обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.  | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем…» | Игра «Закончи предложение» У волчицы родились… |
| №64ч. | Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка»Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки. | В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд. | Отгадывание загадок про диких животных. |
| №76ч | «Игры с мячом»Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровья детей (здоровье). | Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось- поймай»- игровое упражнение | Выучить загадку о мяче |
| №84ч. | В парах с обручемУчить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря. | Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери». | Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве |
| №94ч. | «Игры- эстафеты» улицаУпражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет | На прогулке народные игры ( русские) | Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой». |
| №104ч. | С использованием лечебной гимнастикиУкрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли , обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Труд). | Индивидуальная работа с детьми в утренние часы: Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.( 1 неделя)Прыжки без опоры на скамью ( со 2 недели)Влезание на лестницу одноименным способом.Выполнение позы «верблюдика» на одеяле |  В беседах уточнять представления ребёнка о том, что нужно делать для предупреждения простудных заболеваний в холодный период. |
| №114ч. | «Морское царство»Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой | Работа по развитию основных движений | Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотру иллюстраций. |
| №126ч. | На свежем воздухеСовершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость. | Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой» | - построить из снега горку на участке;- посетить снежный городок, полюбоваться снежными постройками. |
| №134ч. | С обручемУпражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. |  |  |
| №144ч. | На свежем воздухеУпражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке. | Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей). | Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта. |
| №156ч | «Сказка о волшебном цветке»Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча;, ходить по скамье по- медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель. | Беседа о конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо для занятий конькобежным спортом? | Сделать новогоднюю игрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку в группу. |
| №164ч. | С флажкамиУпражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками | Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку. | Моделирование ситуации «Если что-то вдруг горит, а я один дома», «Если случилась с кем то беда». Напомнить детям, что в случае неосторожного обращения с огнём или электроприборами может произойти пожар. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «01» |
| №176ч. | «Знакомство с Гантелькиным»Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа. | Активизировать словарь детей , дать новые понятия: спортивное сооружение, алея славы, олимпийские резервы. | Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций. |
| №184ч. | Путешествие в Страну Геометрию»Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом ( координация движений); создание эмоционального настроя, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия». | Разучивание загадокРелаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик» | Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия». |
| №194ч. | «Любимый цирк»Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;  | Организовать посещение цирка; |
| №204ч. | «Мы моряки» ( на свежем воздухе)Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе ( в сложных ситуациях). | Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеофильмов о воде;  | Организовать прогулку к водоему, обращая внимание ребёнка на обитателей водоёма;  |
| №214ч. | «Интегративное занятие «Цветочный город»Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные произведения. | Разучивание подвижных игр, стихов | Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и его друзей» |
| №224ч. | «Путешествие в космос»Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.  | Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт); | Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах; |
| №234ч. | «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками. | Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья; | Почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста |
| №244ч | «Мир человека»Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь. | Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов. |  |
| №254ч. | Интегрированное занятие: Посвящение в «Спортики»Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками; совершенствовать двигательные умения и навыки(прыжками, подлезание, прокатывание мяча); закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. | Разучить упражнения дыхательной гимнастики. | Посмотреть с ребенком мультфильм «Ох и Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам. |
|  | Тем: 25 |  | Итого: 112 |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет )

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводиться два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № НОДКол- вочасов | Тема и программное содержание НОД | Взаимодействие с воспитателями | Взаимодействие с родителями |
| №14ч. | С мячамиСовершенствовать двигательные умения и навыки ( в прыжках с продвижение вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников (социализация). | Индивидуальная работа с детьми:-отбивание мяча с продвижением вперёд;- отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой | Папка передвижка «Физическое развитие детей 6 – 7 лет» |
| №2 4ч. | «Путешествие в Африку»Обобщять и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными (коммуникация); упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику ( здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок ( познание).  | Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способомБеседа «Животные Африки» | Просмотр мультфильмов про животных Африки |
| №36ч. | «Первое путешествие» улицаЗакреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений ( труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие активной речи детей (коммуникация). | Беседа «Поведение во время путешествия» | Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий. |
| №44ч. | С гимнастической палкойУчить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять , по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности ( безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие( социализация). | На улице играть в игру «Многоборцы» - игра- соревнование | Выполнять упражнение «Сумей сесть» |
| №54ч. | «Прогулка в лес»Закреплять знания детей о диких животных ( Познание),; обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (здоровье), вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями. | Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем…..» | Игра «Закончи предложение»У волчицы родилась….. |
| №64ч. | Интегрированное занятие «Стройная ёлочка- зелёная иголочка»Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки. | В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения.Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд. | Отгадывание загадок про диких животных. |
| №74ч. | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьи: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности ( Коммуникация). | Индивидуальная работа в утренние часы:- Ходьба по медвежьи;-Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом- Прыжки в длину. | Беседа с родителями «Безопасность на улице» |
| № 84ч. | «В гостях у Пеппи длинный чулок»Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе (социализация). Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (здоровье). Развивать фонематический слух ( коммуникация). | Провести беседу и выяснить какие цветы они знают;Разучить логоритмическую гимнастику. | Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве |
| №96ч. | Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперёд, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности. | Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя. | Беседа «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой» |
| №104ч. | «Дикие животные»Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешнии признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности. | Разучивание пальчиковой гимнастики | Отгадывание загадок о диких животных |
| №116ч. | На свежем воздухеУчить попеременному двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую , удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок  | Провести беседу о конькобежном виде спорта.Что необходимо для занятий конькобежным спортом? | На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ |
| №124ч. | Мяч - ёжикЗакреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким поднимание колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх. | Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта. | Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног ( рук, спины)». |
| №136ч. | На свежем воздухеЗакрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой» | Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие». | Погулять с детьми в парке:- поиграть с детьми в подвижные игры.- придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма для сборной России, медали для чемпионов); |
| №146ч. | «Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!»Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точки, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений. | - повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению;-педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!»- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них. | Папка- передвижка «Игры вместо лекарств» |
| №156ч | Игры – эстафетыЗакреплять навыки ходьбы «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, пролезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека , но и от его эмоционального настроя и нравственных качеств ( трудолюбия, упорства, воли, желания победить). | Беседа «В здоровом теле- здоровый дух».Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности. | Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с незнакомыми людьми, животными). |
| №166ч. | На свежем воздухеЗакреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон. | Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»; | Поиграть с детьми в подвижные игры |
| №176ч | «Мы космонавты»Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание. | Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт); | Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах; |
| №186ч | «Хлеб»Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, в ходьбе с продвижением вперёд. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы. | Разучить пословицы и поговорки о труде; | Понаблюдать за весенними изменениями в природе; |
| №196ч. | Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий»Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий. | Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»; | Побеседовать о здоровом образе жизни в семье; |
| №204ч. | «Азбука здоровья»Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду. | Побеседовать с ребенком о поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми; | Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах, побеседовать о здоровом образе жизни); |
| №216ч. | «Волшебный цветок»Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятии используя элементы цветотерапии. | В группе нарисовать «Волшебный цветок» | Обсуждение вместе с детьми смысла и содержания пословиц, поговорок, загадок о природных явлениях, народных примет, сведений из народного календаря; |
| №226ч. | «Любимый цирк»Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. | Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;  | Организовать посещение цирка; |
|  | Тем: 22 |  | Итого: 112 |

Планирование событий, праздников, мероприятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| Сентябрь | «В гости к солнышку» | «Усатый полосатый»( Шебеко В.Н.) | Поход -экскурсия на Золотую Сопку «Осень просим» | Поход -экскурсия на Золотую Сопку «Осень просим |
| Октябрь | «Мишка на прогулке» | «Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей» | «Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп | «Весёлые старты» Со студентами педагогического колледжа |
| Ноябрь | Неделя здоровья |
| Декабрь | «Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг скок») | «Дед, баба и колобок (Давыдов М.А.) | «Веселье с Петрушкой»на свежем воздухе | «Город физкультурный» физкультурно- логопедическое развлечение. |
| Январь | Неделя здоровья |
| Февраль | «Весёлые самолёты»- тематическое занятие | «Бравые солдаты» | «Мама, папа и я- спортивная семья»- с родителями | «А ну-ка, папы»- с родителями |
| Март | «Маша-растеряша» М.Ю, Картушина  | «Волк и семеро козлят» | Логометрическое занятие «Колобок» | «Весёлые старты» |
| Апрель | Неделя здоровья |
| Май | «Мы едем, едем в далёкие края» | «Кот, петух и лиса» (Давыдов М.А. стр 168) | «Весёлые старты» | «Мы любим спорт» |

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

• трансформируемой;

• полифункциональной;

• вариативной;

• доступной;

• безопасной;

• здоровьесберегающей;

• эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования | Количество |
| Для  физкультурного зала |
| 1. | Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г | 2 |
| 2. | Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) | 1 |
| 3. | Тележка для спортинвентаря | 1 |
| 4. | Флажки разноцветные | 15 |
| 5. | Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 20 |
| 6. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 20 |
| 7. | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) | 2 |
| 8. | Мяч-фитбол для гимнастики  (диаметр не менее 45 см) | 1 |
| 14. | Коврик массажный 25 х 25 см пластмассовый | 1 |
| 15. | Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами | 1 |
| 16. | Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы) | 1 |
| 17. | Баскетбольная стойка с регулируемой высотой | 1 |
| 18. | Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)  | 1 |
| 19. | Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик) | 1 |
| 20. | Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок) | 1 |
| 21. | Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см) | 1 |
| 22. | Набор крепежных клипс к гимнастическому набору | 2 |
| 23. | Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок) | 1 |
| 24. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.) | 2 |
| 25. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.) | 2 |
| 26. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.) | 2 |
| 27. | Круговая лесенка-балансир (4 секции) | 1 |
| 28. | Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие | 1 |
| 29. | Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов | 1 |
| 30. | Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами | 1 |
|  |  |  |

**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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные 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», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных 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 го-лову, 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, полуелочкой (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 спрята-но», «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 (бедра), 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 (бедра), 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 под-ряд, 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 ме-нее 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 поло-жение. 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», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

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

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, 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 колено, 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 физи-ческих 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 гор-ку 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 кpyгy, 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.