Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №15 (Дошкольное отделение корпус 3 «Солнышко»)
городского округа Спасск-Дальний

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заместителя директора
МБОУ СОШ № 15
г.о. Спасск-Дальний
Приказ № 44/1 от 02.09.2024 г.

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 15
г.о.Спасск-Дальний
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому воспитанию
детей дошкольного возраста в группах
общеразвивающей направленности
с 10,5 часовым пребыванием
на 2024 – 2025 уч. год

Подготовлена инструктором
по физической культуре:
Е.С. Слободчиковой

г. Спасск-Дальний
2025г

Содержание

п/п	Разделы программы	стр
1	**Целевой раздел**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи Программы	3
1.3	Основание разработки Программы	3
1.4	Принципы и подходы к организации образовательного процесса	4
1.5	Возрастные особенности детей от 3до7 лет	4
1.6	Основные задачи физического развития детей от 3 до 7 лет	7
1.7	Интеграция образовательных областей	28
1.8	Целевые ориентиры освоения Программы	29
1.9	Мониторинг освоения Программы	30
2.	**Содержательный раздел**	30
2.1	Формы, способы, методы и средства реализации программы	31
2.2	Планирование. Досуги и развлечения	33
2.3	Психолого - педагогическая работа	34
2.4	Планирование работы по взаимодействию с семьёй	35
3	**Организационный раздел**	36
3.1	Организация двигательного режима	37
3.2	Предметно – развивающая среда	38
3.3	Инфраструктура развивающей среды физкультурного зала	40
4	**Приложение №1** Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	40
5	**Приложение № 2** Перечень методических пособий	49

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: полноценное физическое, личностное, интеллектуальное и психическое развитие ребенка, через организацию двигательной деятельности, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья ребёнка.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Создание условий для развития физических качеств.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физической безопасности и психического благополучия.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя: приобретение и обогащение двигательного опыта детей, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, сердечно –сосудистой и дыхательной систем, развитию чувства равновесия, координации движений крупной и мелкой моторики , а также, не наносящими вреда здоровью выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания). Формирование начальных представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; стремления к достижению поставленной цели, само регуляции, ценности здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами поведения, основ закаливания, воспитание полезных привычек.

1.3. Основание разработки программы

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ООП МБОУ СОШ № 15 (Дошкольное отделение корпус 3 «Солнышко») в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО и нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 237-ФЗ,
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022года, № 1028 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.12.2022г., регистрационный номер71847),
- «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648 -20, (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г, зарегистрировано в Министерстве юстиции России 18.12.2020г, регистрационный № 61573).

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает физическое развитие в возрасте от 3 до 7 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей по основному направлению – «Физическое развитие».

1.4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Принцип научности: предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения: от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности: предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой: формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации: воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности: позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности: предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

1.5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Младшая группа (3-4 года)

- 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 направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.
- 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 (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5 лет)

- 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 (здоровье сберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

- 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.ФФ2Й
- 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 (6-7 лет)

- 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 3-5 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.

1.6. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ:

(3 - 4 года);

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвиваюшие, в том числе музыкально – ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно – гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности:

- формирование умения организованно выполнять строевые упражнения, находить своё место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнение общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений по показу;
-создание условий для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей;
- воспитание умения слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе.
- организация подвижных игр, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре;
- организация активного отдыха, приобщение к здоровому образу жизни, овладение элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности;
- формирование умений и навыков личной гигиены;
- воспитание полезных для здоровья привычек.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах;
- бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 и; метание вдаль;
- перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 метров до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);

- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;
- влезание на лесенку – стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё;
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба:

- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках;
- высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);

- по наклонной доске; в чередовании с бегом;
бег:
- бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего
- бег в течение 50 – 60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150м;
прыжки:
- прыжки на двух и одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 метра;
- через линию,(вперёд, и развернувшись в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см);
- спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через верёвку (высота 2-5см);
упражнения в равновесии:
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
- по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:
- поднимание и опускание прямых рук вперёд, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочерёдно);
- перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой;
- махи руками; упражнения для кистей рук;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:
- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперёд и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лёжа;
- повороты со спины на живот и обратно;
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:
- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперёд, в сторону, назад;
музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях:
- различные формы активного отдыха и подвижные игры:
- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперёд, приставным шагом;
- поочерёдное выставление ноги вперёд, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;
имитационные движения:
- разнообразные упражнения, раскрывающие детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д).
Строевые упражнения:
- построение в колонну по одному, в круг по ориентирам;
- перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
Выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лёжа на спине, на животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).
2) Подвижные игры:

- поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.
- воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определённым способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения:

катание на санках:

- по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки;

ходьба на лыжах:

- по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием;

езда на трёхколёсном велосипеде:

- по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- умение самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;
- формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.

5) Активный отдых:

- физкультурный досуг (подвижные игры и игровые упражнения, игры- забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения), проводится 1- 2 раза в месяц во второй половине дня.
- дни здоровья (подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, прогулка-экскурсия), 1 раз в квартал.

6) Акробатика:

Специальные упражнения для развития физических качеств:

упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых и согнутых рук вперёд, назад;
- наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад;
- стоя на коленях «кошечка», «лягушка»;
- повороты туловища вправо, влево;
- наклоны туловища вперёд с различной постановкой ног»

упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса:

- перекаты боком» брёвнышко»;
- лёжа на спине «велосипед»
-поднимание и опускание ног из положения лёжа на спине;
- перевороты со спины на живот и обратно;

упражнения для укрепления силы мышц рук:

- ползание по прямой на четвереньках (вперёд и назад);
- поднимание и опускание перед собой предметов (кубики);

упражнения для укрепления силы мышц ног:

- приседания с собственным весом тела;
- прыжки на двух ногах;
- перепрыгивание через препятствие – «барьер»
- *упражнения для развития координации:*
- кружение вокруг себя на двух ногах;
- стояние на одной ноге, держась рукой за опору;
- вращение на диске «Здоровья» со страховкой;
- *упражнения для развития равновесия:*
- ходьба по линии, начерченной на полу, приставляя пятку к носку;
- ходьба по канату, руки в стороны;

Группировки:

- из И.п. – сидя, лёжа на спине, перекат на спину;

Прыжки на батуте:

- подпрыгивания на двух ногах со страховкой;

Акробатические упражнения:

«Самолёт», «Кольцо», «Замок», «Корзина», «Шпагат»

Подвижные игры:

«Пляска лошадок», «Жучок с палочкой», «Зайчики - попрыгайчики», «Червячок», «Усатый кот»

(4 -5 лет);

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально – ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно - двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр;
- рекомендации при принятии исходных положений, выполнении техники упражнений, правил в подвижных играх;
- показ возможности использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности;
- помощь в укреплении дружеских взаимоотношений со сверстниками, умении слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию;
- поощрение проявления целеустремлённости и упорства в достижении цели, стремления к творчеству;
- способствование овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, представления о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

1) 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 и 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 об пол 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 неё, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под верёвку 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 вперёд 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 вперёд, 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;
- 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 30-40м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;
-медленный бег 150-200м; бег на скорость 20м; челночный бег 2х5м;
- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увёртыванием;

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 вперёд на 2-3м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50см);
- 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 вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоём по ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- основные положения и движения рук (в стороны, вперёд, 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 вперёд, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочерёдное поднимание ног из положения лёжа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресс: сгибание и разгибание ног; отведение ног вперёд, в сторону, назад; выставление ноги 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 выполнению общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам, 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, включаются в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики),в физкультминутки и подвижные игры.

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, поочерёдное «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:

- 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.

2) Подвижные игры:

- закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощрять желание выполнять роль водящего, развивать пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;
- приучать к выполнению правил, поощрять проявление целеустремлённости, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения:

катание на санках:

- подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

катание на трёхколёсном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъём в гору «ступающим шагом» и **«**полу ёлочкой**».**

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое),
- понимание детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.
- представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых:

- физкультурные праздники: (участие в праздниках детей старшего дошкольного возраста), проводятся 2 раза в год, не более 1-1,5 часа.

- физкультурный досуг (подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.),проводится 1- 2 раза в месяц во второй половине дня, преимущественно на свежем воздухе, длительностью 20-25 минут.

- дни здоровья (физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе), 1 раз в квартал.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, на социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаются государственным праздникам, включаются подвижные игры народов России.

6) Акробатика:

Специальные упражнения для развития физических качеств:

упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых и согнутых рук вперёд, назад;
- разведение рук в стороны, вращение кистями;
- наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад;
- стоя на коленях «кошечка», «лягушка»;
- повороты туловища вправо, влево;
- наклоны туловища вперёд с различной постановкой ног, касаясь пальцами рук пола»

упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса:

- перекаты боком «брёвнышко»;
- лёжа на спине «велосипед»
-поднимание и опускание ног из положения лёжа;

упражнения для укрепления силы мышц рук;

- отталкивание двумя руками от стены стоя;
- упражнения с резиновым мячом (вперёд, вверх, вперёд, вниз);
- ползание на руках «жучки»;

упражнения для укрепления силы мышц ног:

- приседания с собственным весом тела;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на одной ноге;
- перепрыгивание через препятствие – «барьер»
- запрыгивание на гимнастический мат и спрыгивание с него;
- *упражнения для развития координации:*
- кружение вокруг себя на двух ногах;
- стояние на одной ноге без опоры;
- вращение на диске «Здоровья» со страховкой;
- ходьба и бег между предметами (кубики);
- *упражнения для развития равновесия:*
- ходьба по скамейке, руки в стороны, с мешочком на голове;
- ходьба по канату прямо, боком, руки в стороны;

Группировки:

- из И.п – сидя, лёжа на спине, на боку, вниз лицом в приседе;
- перекат на спину;

Прыжки на батуте:

- прыжки на двух ногах со взмахом рук;

Акробатические упражнения:

«Самолёт», «Кольцо», «Замок», «Корзинка», «Коробочка», «Шпагат», «Берёзка»

Подвижные игры:

«Цирковые лошадки», «Клоуны», «Кто быстрее»,«Морской бой», «Червячок», «Усатый кот», «Силачи», «Белки на ветке».

(5 -6 лет);

- обогащать двигательный опыт, создавая условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно – волевые качества в подвижных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно – двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества, обогащать двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживать детскую инициативу.
- закреплять умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми;
- создавать условия для освоения элементов спортивных игр, использовать игры – эстафеты;
- поощрять осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх;
- поддерживать предложенные детьми варианты их усложнения;
-поощрять проявление нравственно – волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
-уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинать формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
- организовывать для детей и родителей (законных представителей) туристические прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание:*
- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя 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 10 раз;
- ведение мяча 5 – 6 метров в цель одной и двумя руками снизу и из –за головы;
- метание предметов вдаль 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 мяч головой (3 -4м), «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 полу приседе, 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 увёртыванием;
- 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 -300м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;
- челночный бег 2*10м, 3*10м; пробегание на скорость 20м;
- бег под вращающейся скакалкой;

прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперёд – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь;
- на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; - подпрыгивание на одной ноге 10 -15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3-4м; на одной ноге (правой и левой) 2 -2,5м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20см двумя ногами; прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой:

- перешагивание через неподвижную скакалку (высота 3-5см);
- 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 скамейке на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоём 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».

Продолжать 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 вперёд, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочерёдно, последовательно);

- махи руками вперёд – назад с хлопком впереди и сзади себя;
- перекладывание предмета из одной руки в другую впереди 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 лёжа на спине;
- наклоны вперёд, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;
- поднимание ног, сгибание и разгибание, скрещивание их из исходного положения лёжа на спине.

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:
- приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочерёдное поднимание и опускание ног из положения лёжа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Упражнения выполнять из разных исходных положений: сидя, лёжа 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).Поддерживать инициативу, самостоятельность и поощрять 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) включаются в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу пальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, с «каблука», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа, лёгкий, ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперёд, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух – трёх освоенных движений.

Строевые упражнения:
- 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 колонн на вытянутые вперёд 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.

2) Подвижные игры:
- закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремлённость.
- обучать взаимодействию в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно – волевых качеств, самостоятельности и сплочённости, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;
- развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений); способствовать формированию духовно – нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры:
- обучать элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от условий и оборудования, а также климатических условий.
городки:
- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 -6 м) и полу кона (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 упрощённым 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 упрощённым правилам.
4) Спортивные упражнения: во время физкультурных занятий на свежем воздухе.
катание на санках:
- по прямой, со скоростью, с горки, подъём с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
ходьба на лыжах:
- по лыжне (на расстояние 500м);
- скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево), с переступанием;
- подъём на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось).
катание на двухколёсном велосипеде, самокате:
- по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью, с поворотами направо и налево.
5) Формирование основ здорового образа жизни:
- уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе).
- формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт), о выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.
- обучать правилам безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарём и оборудованием).
- воспитывать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
6) Активный отдых:
- физкультурные праздники - (спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры), 2 раза в год, не более 1,5 часа
- физкультурный досуг - (подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – ритмические упражнения, творческие задания), 1- 2 раза в месяц во второй половине дня, преимущественно на свежем воздухе, длительностью 30 -40 минут
- дни здоровья - (физкультурно-оздоровительные мероприятия, туристические прогулки, игры на свежем воздухе), 1 раз в квартал.
- туристические прогулки и экскурсии (на стадион, в парк), время перехода в одну сторону 30 40 минут, общая длительность не более 1,5 – 2 часов. Во время туристических прогулок формировать представления о туризме, как о виде активного отдыха, знакомить детей с природой и культурой родного края.

7) Акробатика:

Специальные упражнения для развития физических качеств:

упражнения для развития гибкости:

- вращение прямых и согнутых рук вперёд, назад;
- разведение рук в стороны, вращение кистями;
- наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад;
- повороты туловища вправо, влево;
-стоя на одной ноге – свободные махи ногами вперёд – назад;
- стоя на коленях – глубокие наклоны назад;
- стоя на коленях «кошечка», «лягушка»;
- наклоны туловища вперёд с различной постановкой ног, касаясь пальцами рук пола.
- в шпагате, касаясь ладонями пола – пружинящие покачивания вверх вниз;

упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса:

- перекаты боком «брёвнышко»;
- лёжа на спине «велосипед»;
-поднимание и опускание ног из положения лёжа;
- лёжа на животе –«лодочка»;
- лёжа на спине «ванька -встанька»;

упражнения для укрепления силы мышц рук;

- отталкивание двумя руками от стены стоя;
- упражнения с резиновым мячом (вперёд, вверх, вперёд, вниз);
- ползание на руках «жучки»;
- ходьба на руках с помощью партнёра – «тачка»;

упражнения для укрепления силы мышц ног:

- приседания с собственным весом тела;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на одной ноге;
- перепрыгивание через препятствие – «барьер»
- запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё;
- прыжки со скакалкой;
- *упражнения для развития координации:*
- кружение вокруг себя на двух ногах;
- стояние на одной ноге без опоры;
- вращение на диске «Здоровья» без страховки;
- ходьба и бег между предметами (кубики);
- *упражнения для развития равновесия:*
- ходьба по скамейке, руки в стороны, с мешочком на голове;
- ходьба по канату прямо, боком, руки в стороны;
- ходьба по уменьшенной площади опоры;

Группировки, перекаты:

- из И.п – сидя, лёжа на спине, на боку, вниз лицом в приседе;
- перекат на спину;
- *Кувырки:*
- из И.п – присед, кувырок вперёд через голову;
- кувырок вперёд через голову с подпрыгиванием;
- кувырок вперёд через голову с разбега;

Прыжки на батуте:

- прыжки на двух ногах со взмахом рук;
- прыжки с кружением вокруг себя;
- высокие прыжки с поджиманием ног под себя;

Акробатические упражнения:

«Самолёт», «Кольцо», «Замок», «Корзинка», «Коробочка», «Шпагат», «Берёзка», «Ласточка», «Мостик»

Пирамидки - построения:
В парах, в тройках.
Подвижные игры:
«Цирковые лошадки», «Клоуны», «Кто быстрее»,«Морской бой», «Силачи», «Белки на ветке».
«Соревнования на ипподроме», «Поймай палку», «Пропеллер», «Скороходы», «Морской бой».

(6 -7лет);

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики;
- развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические 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, партнёрское 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 туристических прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

- создавать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр – эстафет;
- поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой;
- учить следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений;
- поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать;
- приобщать к здоровому образу жизни, расширять и уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху; воспитывать полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) 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 10 раз;
-передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по – турецки, лёжа на животе и 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 вперёд и назад;
- отталкиваясь руками и ногами;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с неё чередующимся одноимённым и разноимённым способом;
- перелезание с пролёта на пролёт по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазанье по верёвочной 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 вперёд;
- 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, четвёрками;
- в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлёстыванием голени назад;
- выбрасывая прямые ноги вперёд;
- бег, с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2 -3 минут;
- быстрый бег 20м, 2 раза с перерывами;
-челночный бег 3*10 м;
- бег наперегонки;
- бег из разных исходных положений (лёжа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по – турецки, лёжа на спине, головой к направлению бега);
- бег со скакалкой, бег по пересечённой местности;

прыжки:

- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо – влево – вперёд – 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 вперёд, 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 скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперёд сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперёд, удерживая на коленях 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».

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочерёдное и последовательное) вперёд, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- круговые движения вперёд 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 вперёд, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочерёдное поднимание и опускание ног лёжа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лёжа на боку, сидя, стоя на четвереньках;
- выпады вперёд 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.

С детьми проводятся 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. Упражнения с разноимённым движением 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). Поддерживать и поощрять 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) включаются 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, поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперёд, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух – трёх движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

- построение, перестроение, передвижение строем;
- построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;

- перестроение из одной колонны по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчёт 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.

2) Подвижные игры:
- продолжать знакомить детей с подвижными играми; поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе игр с элементами соревнований, и игр – эстафет;
- поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками;
- побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремлённость; поощрять творчество детей, желание придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать;
- воспитывать сплочённость, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности;
- способствовать формированию духовно – нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры:
- обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке а 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 бит.

элементы баскетбола:
- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу 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 т.д) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из – за головы, 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 мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы;
- забивание мяча в ворота, игра по упрощённым 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 партнёра без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

элементы настольного тенниса:
- подготовительные упражнения с ракеткой, с мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену, подача мяча через сетку после его отскока от стола).

4) Спортивные упражнения: во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину на расстояние 500- 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- переменным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой» и «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 на двухколёсном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, «змейкой», объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни:
- уточнять и расширять 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.
- давать доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх – эстафетах, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарём, оборудованием), во время туристических прогулок и экскурсий.
- приучать детей следить за своей осанкой, формировать представление о том, как следить за своей осанкой, формировать представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать своё самочувствие;
- воспитывать чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживать стремление детей заботиться о своём здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых:
- физкультурные праздники и - (сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр – эстафет, спортивных игр на базе ранее освоенных физических упражнений., 2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часа
- физкультурный досуг - (подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры – эстафеты, музыкально – ритмические упражнения, импровизации, танцевальные упражнения, творческие задания), 1- 2 раза в месяц во второй половине дня, преимущественно на свежем воздухе, длительностью 40 -45 минут.
- дни здоровья - (физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурные досуги, и туристические прогулки), 1 раз в квартал.
- пешеходные прогулки, длительностью 35 -40 минут в одну сторону. Общая продолжительность не более 2 – 2,5 часов, непрерывное движение 20 – 30 минут, с перерывом 10 минут.

Во время туристической 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.

Формировать представления о туризме, как о форме активного отдыха, туристических маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности, правильного одевания по погоде, содержимом походной аптечки, укладывании рюкзака (весом от 500 граммов до 1 килограмма).

Формировать умение 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 туристической прогулки.

7) Акробатика:

Специальные упражнения для развития физических качеств:

упражнения для развития гибкости:
- вращение прямых и согнутых рук вперёд, назад;
- вращение прямых рук вверх- назад с гимнастической палкой;
- разведение рук в стороны, вращение кистями;
- наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад;
- повороты туловища вправо, влево;
-стоя на одной ноге – свободные махи ногами вперёд – назад;
- стоя на коленях – глубокие наклоны назад;
- стоя на коленях «кошечка», «лягушка»;
- наклоны туловища вперёд с различной постановкой ног, касаясь пальцами рук пола.
- в шпагате, касаясь ладонями пола – пружинящие покачивания вверх вниз;
- стоя на гимнастической скамейке – глубокие наклоны вперёд;
упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса:
- перекаты боком «брёвнышко»;
- лёжа на спине «велосипед»;
-поднимание и опускание ног из положения лёжа;
- лёжа на животе – «лодочка»;
- лёжа на спине «ванька -встанька»;
- вис на гимнастической стенке – поднимание и опускание ног;
упражнения для укрепления силы мышц рук;
- отталкивание двумя руками от стены стоя;
- упражнения с резиновым мячом (вперёд, вверх, вперёд, вниз);
- ползание на руках «жучки»;
- ходьба на руках с помощью партнёра – «тачка»;
- в упоре лёжа – сгибание и разгибание рук;
- сгибание и разгибание рук с гантелями (вес 1 кг);
упражнения для укрепления силы мышц ног:
- приседания с собственным весом тела;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки на одной ноге;
- перепрыгивание через препятствие – «барьер»
- запрыгивание на куб и спрыгивание с него;
- прыжки со скакалкой;
- присед ноги скрестно – встать в стойку, ноги скрестно.
- *упражнения для развития координации:*
- кружение вокруг себя на двух ногах;
- кружение вокруг себя на одной ноге;
- стояние на одной ноге без опоры;
- стояние на одной ноге на уменьшенной опоре с открытыми и закрытыми глазами;
- вращение на диске «Здоровья» без страховки;
- ходьба и бег между предметами (кубики);
- *упражнения для развития равновесия:*
- ходьба по скамейке, руки в стороны, с мешочком на голове;
- ходьба по канату прямо, боком, руки в стороны;
- ходьба по уменьшенной площади опоры;
- ходьба по уменьшенной площади опоры с закрытыми глазами
Группировки, перекаты:
- из И.п – сидя, лёжа на спине, на боку, вниз лицом в приседе;
- перекат на спину;
- *Кувырки:*
- из И.п – присед, кувырок вперёд через голову;
- кувырок вперёд через голову с подпрыгиванием;
- кувырок вперёд через голову с разбега;

Прыжки на батуте:
- прыжки на двух ногах со взмахом рук;
- прыжки с кружением вокруг себя;
- высокие прыжки с поджиманием ног под себя;

Акробатические упражнения:
«Самолёт», «Кольцо», «Замок», «Корзинка», «Коробочка», «Шпагат», «Берёзка», «Ласточка», «Мостик», «Верблюд», «Стрела», «Стойка на руках», «Колесо».

Упражнения парной акробатики:
В парах, в тройках.

Подвижные игры:
«Цирковые лошадки», «Клоуны», «Кто быстрее»,«Морской бой», «Силачи», «Белки на ветке». «Соревнования на ипподроме», «Поймай палку», «Пропеллер», «Скороходы», «Морской бой». «Силачи», «Перевёртыши», «Кенгуру», «Тигры в прыжке», «Снайперы».

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

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

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Развивать опыт совместной игры взрослого с ребенком, со сверстниками. Побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко давать ответ на поставленный вопрос. Активно выражать эмоции в проблемных моментах, уметь понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Художественно-эстетическое развитие	Развивать музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
Речевое развитие	Обогащать активный словарный запас; (команды, построения, виды движений и упражнений, название игр, знание считалок, речёвок); Развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Познавательное развитие	Обогащать знания о спортсменах, видах спорта. Развивать интерес к изучению своего организма, его физических возможностей. Формировать представления о ценности здоровья, полезных привычках. Учить основам техники безопасности на занятиях физкультурой и в повседневной жизни.

1.8 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Младший возраст (3 -4 г) к концу года:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- 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);
- ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросает мяч двумя руками от груди, из – за головы, ударяет мяч об пол, бросает его вверх 2 – 3 раза подряд и ловит, метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Средний возраст (4-5 лет) к концу года:

- принимает правильное исходное положение при метании;
- метает предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (об пол) не менее 5 раз подряд;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старший возраст (5-6 лет) к концу года:

- ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку;
- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м);
- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см);
- прыгает на обозначенное место с высоты 30 см;
- прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см);
- прыгает через скакалку.
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м.
- метает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м;
- сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его;
- отбивает мяч о землю на месте 10 раз;
- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраивается в колонну по два три, четыре;
- равняется, размыкается в колонне , шеренге;
-выполняет повороты направо, налево, кругом.

Подготовительный возраст (6 – 7 лет) к концу года:

- выполняет правильно все виды основных движений;
- прыгает на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляясь на две ноги;
- прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега не менее 180 см;
- прыгает через скакалку различными способами;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг);
- бросает предметы в цель из разных И.П;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 12 м;

- метает предметы в движущуюся цель;
- перестраивается в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета;
- соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений;
- следит за правильной осанкой;
- принимает участие в играх с элементами спорта;
- имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

1.9. Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие детей дошкольного возраста»

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (Оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
2. Оптимизация работы с группой детей.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Мониторинг детского физического развития осуществляется с использованием диагностических методик и тестовых методов. На основе проведенных методик составляется индивидуальная карта развития каждого ребенка и выстраивается индивидуальная траектория развития.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет определить уровень физического развития на начало и конец года, выявить динамику изменения уровня физического развития, оценить технику владения основными движениями. спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств, скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий, определить упущения в работе по физическому воспитанию. Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Мониторинг освоения программы определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (скоростно – силовые, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, силовая выносливость) показатели. В программе « От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, психофизических качеств:
- быстрота (бег 30 м.);
- скоростно-силовые качества (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросок набивного мяча);
- выносливость (бег 90м, 120 м, 150 м);
- статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя);
- ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводиться как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ. При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы проведения физкультурных занятий;

1. Классическое занятие (вводная часть, основная, заключительная).
2. Игровое занятие (подвижные игры, элементы спортивных игр).
3. Сюжетное (персонаж, сказочный герой).
4. Занятие тренировочного типа (круговая тренировка).
5. Соревновательное.
6. Интегрированное.
7. Контрольно-проверочное (диагностика).

Способы проведения физкультурных занятий;

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

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

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

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

Методы проведения физкультурных занятий;

1. Словесный. (беседа. объяснение, оценка, команда)
2. Наглядный. (имитация, использование ориентиров).
3. Игровой. (подвижная игра)
4. Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию;

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Физкультминутки.
4. Подвижные игры.
5. Спортивные игры.
6. Спортивные упражнения.
7. Физкультурные досуги.
8. Физкультурные праздники.
9. Дни здоровья.
10. Туристические походы (прогулки, экскурсии).
11. Спортивные кружки.

Средства организации работы по физическому воспитанию;

1. Физические упражнения.
2. Естественные силы природы.
3. Гигиенические факторы.

Продолжительность физкультурных занятий:

1. Младшая группа- 15 минут

2. Средняя группа – 20 минут;
3. Старшая группа – 25 минут;
4. Подготовительная группа – 30 минут.

Структура физкультурного занятия

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений. (обычная ходьба, ходьба с заданием, лёгкий бег). 3- 6 минут.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. 18-20 минут.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. 2-3 минут.

2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ. ДОСУГИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

План мероприятий
физкультурных праздников и развлечений для детей 3-7 лет

Месяц	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Сентябрь	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»
Октябрь	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурный досуг «На стадион»	Физкультурный досуг «На стадион»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»
Январь	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»
Февраль	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»
Март	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»
Апрель	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»
Май	Физкультурный	Физкультурный	Музыкально –	Музыкально –

	праздник «Вся семья со спортом дружит»	праздник «Вся семья со спортом дружит»	спортивный праздник «Дню Победы посвящается»	спортивный праздник «Дню Победы посвящается»
Июнь	Музыкально – спортивный праздник «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День зашиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День зашиты детей»
Июль	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»
Август	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»

2.3. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа

- 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.
- формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- формировать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- знакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- формировать представление о ценности здоровья; формировать желание детей вести здоровый образ жизни.
- формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа

- продолжать знакомить 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 представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, 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 представление 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

- 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 нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё 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

- расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).
- формировать представление 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.

2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЁЙ

Основные задачи работы с родителям

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
2. Объединить усилия для разностороннего развития и воспитания детей.
3. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки.
4. Актуализировать и обогащать воспитательные умения родителей.
5. Поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях.
6. Пропагандировать семейные спортивные досуги, праздники.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№	Содержание работы	Формы работы	Сроки выполнения
1.	Скажи мне: «Как тебя зовут?»	Анкетирование (знакомство с семьёй воспитанника).	Сентябрь.
2.	«Растем, развиваемся, спортом занимаемся!»	Стенды для родителей (фотовыставки спортивных достижений детей).	Октябрь

3.	«Лаборатория здоровья».	Родительские собрания (физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, упражнения и игры с детьми дома).	Ноябрь
4.	«Мы приходим в детский сад, чтоб здоровье укреплять!»	Занятия-практикумы (с целью повышения педагогической грамотности родителей).	Декабрь
5.	Проведение открытой образовательной деятельности по физическому развитию в старших группах.	Единое образовательное пространство (утренняя гимнастика, двигательные умения и навыки детей).	Январь-февраль
6.	«Мы сильные, мы дружные»	Спортивный досуг (приобщение родителей к ЗОЖ).	Март
7.	Индивидуальная работа с родителями	Консультации, беседы по интересующим родителей темам.	По циклограмме
8.	« Клуб здоровья»	Туристические походы, праздники.	Апрель-Май

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ

Виды двигательной активности в режиме дня	**ВОЗРАСТ**			
	Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная групп**
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 занятие на улице 15 минут	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 занятие на улице 20 минут	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 занятие на улице 25 минут	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 занятие на улице 30 минут
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно 2-3 минуты	Ежедневно 2-3 минуты	Ежедневно 2-3 минуты	Ежедневно 2-3 минуты
Физические упражнения и игровые задания	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультминутки между НОД	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут
Динамические паузы во время	Ежедневно 1-3 минуты	Ежедневно 1-3 минуты	Ежедневно 1-3 минуты	Ежедневно 1-3 минуты

НОД				
Гимнастика после сна	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут
Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно Не менее 4-х 15-20 минут	Ежедневно Не менее 4-х 20-25 минут	Ежедневно Не менее 4-х 25-30 минут	Ежедневно Не менее 4-х 30-35 минут
Дозированный бег	Ежедневно 1-3 минуты	Ежедневно 3-4 минуты	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 7-8 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 20-25 минут	1 раз в месяц 25-30 минут	1 раз в месяц 30-35 минут
День Здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Спортивный праздник		2-3 в год 60 минут	2-3 в год 60 минут	2-3 в год 60 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно для всех возрастов			

РАСПИСАНИЕ
ЗАНЯТИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

№п/п	**ЗАНЯТИЯ**	№п/п	**ЗАНЯТИЯ**
	Понедельник		**Четверг**
	8^{10}-8^{20}- зарядка (группа № 7)		8^{10}-8^{20}- зарядка (группа № 7)
	8^{20}-8^{30}- зарядка (группа № 8)		8^{20}-8^{30}- зарядка (группа № 8)
1	9^{00}-9^{15}-младшая группа №3	1	9^{00}-9^{25}- старшая группа № 8
2	9^{30}-9^{50}- средняя группа №5	2	9^{40}-10^{10}-подготовительная гр.№9
3	10^{10}-10^{30}- средняя группа №6	3	10^{15}-10^{40}-старшая группа № 7
			10^{50}-11^{20}-подготовительная гр.№10
	Вторник		**Пятница**
	8^{10}-8^{20}- зарядка (группа № 7)		8^{10}-8^{20}- зарядка (группа № 7)
	8^{20}-8^{30}- зарядка (группа № 8)		8^{20}-8^{30}- зарядка (группа № 8)
1	9^{35}-10^{00}- старшая группа № 7	1	9^{00}-9^{15}- младшая группа № 3
2	10^{10}-10^{40}- подготовительная гр.№9	2	9^{30}-9^{45}- младшая группа № 4
3	10^{45}-11^{15}- подготовительная гр.№10	3	10^{20}-10^{45}- старшая группа № 8
	Среда		
	8^{10}-8^{20}- зарядка (группа № 7)		
	8^{20}-8^{30}- зарядка (группа № 8)		
1	9^{00}-15^{15}-младшая группа № 4		
2	9^{30}-9^{50}- средняя группа № 6		
3	10^{00}-10^{20}- средняя группа № 5		
	Вторая половина дня		
	16^{00} -16^{30} - спортивный досуг		

3.2. ПРЕДМЕТНО –РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

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;
• здоровье- сберегающей;
• 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.

Перечень спортивного оборудования инвентаря

№ п/п	Название	Соотв. норме	Количество	Место хранения
1	Гимнастическая лестница	норма	11 пролетов	Физ. зал
2	Гимнастические скамейка	Норма	4 шт.	Физ. зал
3	Батут для прыжков	Норма	6 шт.	Физ. зал
4	Мат гимнастический(100*100)	Норма	11 шт.	Физ. зал
5	Коврик гимнастический	Норма	30 шт.	Физ. зал
6	Дуги для лазания h=50 см	Норма	2 шт.	Физ. зал
7	Дуги для лазания h=40 см	Норма	2 шт.	Физ. зал
8	Конусы для эстафет	Норма	10 шт.	Физ. зал
9	Тоннели для лазания	Норма	2 шт.	Физ. зал
10	Канат	Норма	1 шт.	Физ. зал
11	Комплект для равновесия (кубики и доски)	Норма	2 шт.	Физ. зал
12	Народная игра «Городки»	Норма	4 шт.	Физ. зал
13	Ленты с колечком	Норма	100 шт.	Физ. зал
14	Кегли h=20 см	Норма	6 комплектов	Физ. зал
16	Кольцеброс	Норма	5 шт.	Физ. зал
17	Скакалка	Норма	40 шт.	Физ. зал
18	Мешочки для метания	Норма	50 шт.	Физ. зал
19	Гимнастическая палка	Норма	26 шт.	Физ. зал
20	Обруч диаметр - 55 см	Норма	25 шт.	Физ. зал
21	Обруч диаметр - 75 см	Норма	25 шт.	Физ. зал
22	Мяч резиновый диаметр - 100 мм	Норма	40 шт.	Физ. зал
23	Мяч резиновый диаметр - 150 мм	Норма	30 шт.	Физ. зал
24	Мяч резиновый диаметр - 200 мм	Норма	30 шт.	Физ. зал
25	Мяч набивной 1 кг	Норма	2 шт.	Физ. зал
26	Мяч баскетбольный	Норма	5 шт.	Физ. зал
27	Мяч футбольный	Норма	1 шт.	Физ. зал
28	Кольцо для баскетбола	Норма	4 шт.	Физ. зал
29	Ворота футбольные	Норма	2 шт.	Физ.зал

3.3. ИНФРАСТРУКТУРА ПРЕДМЕТНО – РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательная игровая зона	Развитие основных движений, физиологических функций организма (ЧСС, дыхательная деятельность).	Развивать двигательные умения и навыки. Расширять двигательный опыт. Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона «Спортивный комплекс»	Разнообразие двигательной деятельности.	Расширять круг представлений о видах спортивного оборудования. Формировать умения использовать спортивное оборудование. Упражнять в технике лазанья. Развивать силу рук, ног, координацию движений.
Прыжковая зона	Создание условий для обучения прыжкам разного вида (в длину с места, в высоту с места и с разбега.)	Обучать технике прыжков. Развивать силу ног, прыгучесть.

4. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

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; подлезать под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезать в обруч; перелезать 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», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Воробышки в гнездышках». «Автомобили», «Коршун и цыплята», «Гори, гори ясно».
С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Гуси - лебеди»
С лазаньем и подлезанием: «Мыши в кладовой», «Кролики».С бросанием и ловлей: «Мячик кверху»
На ориентировку в пространстве: «Найди свой домик», «Найдём жучка», «Где спрятался мышонок?», «Ловкий шофёр», «Колпачок»
Игры малой подвижности: «Найдём зайку», «Машины поехали в гараж», «Где спрятался мышонок», «Найдём лягушонка», «Найдём цыплёнка»

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 голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках

предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками об 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, ёлочкой (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», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Воробушки и кот», «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Салки», «Совушка», «Воробышки и автомобиль».

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

С лазаньем и ползанием: «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Кролики»

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Летает, не летает», «Где постучали?», «Угадай, кто позвал?», «Море волнуется»

Народная игра: «Гори, гори ясно».

Игры малой подвижности: «Угадай, где спрятано?», «Угадай, кто позвал?», «Найди и промолчи», «Найдём зайку».

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, переползать 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. Перелезать через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезать с одного пролета на другой, пролезать между рейками.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

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

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

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

«Слалом», «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры .Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полу кона (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», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Ловишка с лентой», «Хитрая лиса», «Совушка».
С прыжками: «Не оставайся на полу», «Удочка», «Гуси –лебеди»
С лазаньем и ползанием: «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученьях», «Перелёт птиц»
С метанием: «Охотники и зайцы».
Игры малой подвижности: «Сделай фигуру», «У кого мяч?», «Найди и промолчи», «Летает, не летает», «Море волнуется», «Угадай чей голосок?», «Что изменилось?»
Народная игра. «Горелки» 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 приседе. 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. Пролезать в обруч разными способами; подлезать 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, перелезать 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 через сетку (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами: Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика: Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные упражнения:

Катание на санках: Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
Скольжение: Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Ходьба на лыжах: Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на 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 кругу, сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.
Катание на велосипеде и самокате: Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде.«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры:
Городки: Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола: Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола: Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Бадминтон: Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы настольного тенниса: Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры:
С бегом: «Ловишки», «Догони свою пару», «Хитрая лиса», «Салки с ленточкой», «Совушка», «Паук и мухи», «Мышеловка».
С прыжками: «Воробьи и кошка», «Волк во рву», «Попрыгунчики воробышки», «Удочка», «Не оставайся на полу».
С метанием и ловлей: «Охотник и утки»
С ориентировкой в пространстве: «День и ночь», «Жмурки»
Игры малой подвижности: «Летает, не летает», «Эхо», «Угадай, чей голосок?», «Великаны и

гномы».
Народные игры.«Гори, гори ясно!», «Горелки».

5. ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Перечень методических пособий:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.:МОЗАЙКА – СИНТЕЗ. 2016
4. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И.–М.:МОЗАЙКА – СИНТЕЗ. 2016
5. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
6. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
13. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
14. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
16. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
17. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.:Детство-пресс
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
21. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос,