

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
муниципального автономного  
дошкольного образовательного  
«Детский сад № 2 «Сказка»  
городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области  
Протокол № 1 от 28.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий муниципальным  
автономным дошкольным  
образовательным учреждением  
«Детский сад № 2 «Сказка»  
городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области  
Звенига Е.А.  
8 июля 2023г.

Приказ от 28.07.2023 г. № 143

## Рабочая программа совместной деятельности с детьми 1,5 - 7 лет образовательная область «Физическое развитие»

срок реализации программы: 2023 – 2024 уч. г.

Программу составил руководитель по физическому воспитанию:

Шихнабиева Юлия Петровна

г.Урюпинск 2023 г.

## *Содержание*

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Программно-методическое обеспечение и ведущие цели	9
1.3 Задачи рабочей программы по физическому развитию	9
1.4 Принципы рабочей программы	11
1.5 Мониторинг	12
1.6 Характеристика возрастных особенностей воспитанников	13
1.7.Целевые ориентиры	17
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>38</b>
2.1. Требования к организации оздоровительной работы и физического развития дошкольников, согласно СанПиНом 2.4.3648-20	38
2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников по реализации компонента ООП ДОУ	40
2.3. Расписание организованной деятельности по физическому развитию детей ДОУ	41
2.4. Режим двигательной активности	42
2.5. Учебный план	44

## 1. Целевой раздел

Рабочая программа совместной деятельности с детьми 1,5 – 3 лет муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск Волгоградской области (далее по тексту – ДООУ) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. СанПиНом 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно– эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
  3. СанПиНом 3.1/2.4. 3598 – 20 от 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции «COVID – 19»»;
  4. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32);
  5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г.);
  6. Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., «Об утверждении федеральной образовательной программой дошкольного образования»;
  7. Устав МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка».
- Рабочая программа совместной деятельности с детьми 1,5 – 3 лет разработана в соответствии с учебным планом и Федеральным государственным образовательным стандартом. Предполагает реализацию учебного плана, разработанного на основании основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.
- Начало учебного года:** 01.09.2023г.  
**Конец учебного года:** 31.05.2024г.  
**Продолжительность учебного года – 38 недель.**  
**Режим работы ДООУ:** с 7.00 до 19.00 ежедневно.  
**Выходные дни:** суббота, воскресенье, праздничные дни, предусмотренные Законодательством РФ.

**Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период** (тёплый период года)  
01.06.2024г. – 31.08.2024г, с 7.00 до 19.00 ежедневно; выходные дни: суббота,  
воскресенье

### **Общие сведения о ДОУ**

Наименование учреждения: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Сказка» городского округа городского Урюпинск Волгоградской области (далее по тексту МАДОУ «Детский сад № 2«Сказка»)  
Имеет лицензию Комитета образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области регистрационный № 34-18102019-00054 от 29 декабря 2021 года, на осуществление образовательной деятельности.

Учредитель: городской округ г.Урюпинск в лице Администрации городского округа г.Урюпинск.

Юридический и фактический адрес Учредителя: площадь Ленина, дом 3, г.Урюпинск, Волгоградская область, 403113.

Тип учреждения: автономное

Дата ввода в эксплуатацию: 29.10.2021 г.

МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка» функционирует с 10.01. 2022 года.

Общая площадь территории: 11683,0+/-38 кв.м.

Здание: 3-этажное.

Общая площадь здания: 4504,8 кв.м.

Руководитель образовательного учреждения: Звенигородская Евгения Александровна

Адрес:403111,Волгоградская область, г. Урюпинск, проспект Строителей, 6

Электронный адрес:kolokol4ik-uryup@mail.ru

Телефон:8 (84442)3-30-27

Режим работы детского сада: - 12 часов, с 7.00 до 19.00.

Рабочая неделя: - 5 дней

ДОУ имеет одиннадцать возрастных групп: 10 групп для детей дошкольного возраста.

Списочный состав детей: 262

Всего педагогов: 23

### **1.1.Цели Программы:**

- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;
- формирование основ базовой культуры личности;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника;

- подготовка к жизни в современном обществе;
- формирование предпосылок учебной деятельности

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Большое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей, являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

#### Образовательная область «**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**»

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

## **Задачи:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

## **1.2 Программно-методическое обеспечение рабочей программы**

Настоящая Программа составлена на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, от рождения до школы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения): Программа детского сада: коррекционная работа / Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.; 2003;

Методические пособия обеспечивающие образовательный процесс

- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Степаненкова Эмма Яковлевна («Физическая культура», «Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений»).
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».

**Перечень наглядного, демонстрационного материала, сопровождающего реализацию рабочей программы.**

Тип оборудования	Основной набор	Количество
Наглядно – дидактический материал (по видам спорта).	«Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»	1 набор 1 набор

**Перечень пособий для детей**

Тип оборудования	Основной набор	Количество
Игрушки (специальная подборка персонажей по темам)	Медведь (мягкая игрушка)	1
	Лев	1
	Слон	1
	Лиса	1
	Заяц	1
	Ёжик	1
	Сова	1
Маски животных	Сова	1
	Медведь	1
	Пёс Барбос	1
	Кот	1
	Коза	1
	Воробей	15
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Обручи большие	10
	Обручи малые	5
	Мячи большие	25
	Мячи малые	25
	Гимнастические палки	10
	Кубики	25
	Цветные ленточки	30
	Платочки	25
	Эспандеры	25



	«Волшебный парашют» Султанчики Косички Флажки	1 25 25 25
Оборудование для ходьбы и бега, тренировки равновесия	Гимнастическая скамейка Доска наклонная Модуль мягкий Дорожка массажная Подвесное бревно Степ - скамейка Универсальное бревно	2 1 3 5 4 15 1
Оборудование для прыжков	Скакалка Мячи фитболы мат	25 3 3
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор) Кольцеброс Мишень настенная Корзина для мячей Мячи мягкие	30 1 1 4 10

### Перечень технических средств обучения

Тип оборудования	Основной набор	Количество
Магнитофон CD - проигрывателем		1
Набор дисков (CD и MP3)	Музыка и песни к занятиям	12
Nsportal. ru. МААМ. RU. Dohcolonoc. ru. Resobr. ru. Detsadclub. ru. Doshvoznrast. ru. Tmndetsady. ru. Deti – club. ru.		

Предметно – развивающая среда по физическому развитию, согласно требованиям ФГОС дошкольного образования содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

## ***Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей, подходы к формированию предметно - развивающей среды.***

На современном этапе развития педагогики существуют технологии, которые обеспечивают преемственность дошкольного и начального уровня общего образования. Успешно зарекомендовали себя применяемые мною технологии:

1. здоровьесберегающие технологии (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиков, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж).
2. технологии проектного обучения;
3. лично ориентированная технология;
4. игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативные технологии

### ***Особенности организации образовательного процесса***

- образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольной образовательной организации;
- процесс развития личности ребенка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно – исследовательской деятельности;
- содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;
- образовательный процесс строится на основе партнерского характера взаимодействия участников образовательных отношений.

### ***1.2. Ведущие цели программы:***

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

### ***1.3. Задачи рабочей программы по физическому развитию:***

- охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

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

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и др. особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **Для достижения целей и задач Программы**

#### **первостепенное значение имеют:**

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

#### ***1.4. Принципы рабочей программы***

Принципами рабочей программы являются основные принципы дошкольного образования, определенные ФГОС дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

***1.5. Путём мониторинга по физическому воспитанию было выявлено***

## **1.6. Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

### **От 1,5 до 2,5 лет (ясельная)**

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

#### **Нормы веса и роста детей раннего возраста.**

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

#### **Развитие двигательной активности.**

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков.

Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

### от 3 до 4 лет (младшая группа)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать

движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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



## 1.7. Целевые ориентиры: Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную.

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

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

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

Подлезание под воротца, верёвку (высота 40 – 30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лестнице – стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, стоя или сидя (расстояние 50 – 100 см); бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из – за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1 – 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50 – 100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте с небольшим продвижением вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10 – 30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15 см выше поднятой руки ребёнка.

## Общеразвивающие упражнения

**Упражнение для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперёд – назад, вверх – вниз.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперёд и в стороны. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лёжа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

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

## Игры.

**С ходьбой и бегом.** «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?» «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Покати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**С разнообразными движениями и пением.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

## Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;</li> <li>- содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);</li> <li>- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;</li> <li>- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;</li> <li>- приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;</li> <li>- добиваться овладения разными видами ходьбы и бега;</li> <li>- учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;</li> <li>- упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле;</li> <li>- приучать действовать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непосредственно образовательная деятельность;</li> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</li> <li>- игровые беседы с элементами движений;</li> <li>- разные виды гимнастик;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течении дня.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;</li> <li>- выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;</li> <li>- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;</li> <li>- бегаёт изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;</li> <li>- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>- прыгает на двух ногах, в длину, с места;</li> <li>- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;</li> <li>- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.;</li> </ul>

<p>совместно, в общем темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить поддерживать правильную осанку;</li> <li>- учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них;</li> <li>учить выполнять правила в подвижных играх.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- строится в колонну, шеренгу, круг;</li> <li>- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;</li> <li>- самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга;</li> <li>- скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;</li> <li>- передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах;</li> <li>кататься на 3-х колесном велосипеде.</li> </ul>
--	--	---



## от 4 до 5 лет (средняя группа)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна- комых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение

поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.



## 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.

**Упражнение 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.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

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

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

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

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

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

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

## Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение правильно выполнять движения</li> <li>развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;</li> <li>- способствовать естественному процессу развития координации ориентировки в пространстве, чувства равновесия;</li> <li>- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);</li> <li>- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;</li> <li>- учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком</li> <li>- учить ползать пролезать перелезать через предметы;</li> <li>- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;</li> <li>- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках,</li> <li>ориентироваться в пространстве</li> <li>- учить прыгать через короткую скакалку;</li> <li>- учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения;</li> <li>учить размыканию и смыканию на вытянутые руки;</li> <li>- учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непосредственно образовательная деятельность;</li> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни</li> <li>здоровья;</li> <li>- игровые беседы с элементами движений;</li> <li>- разные виды гимнастик;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течении дня.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;</li> <li>- сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры;</li> <li>- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд;</li> <li>- лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;</li> <li>- ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места;</li> <li>- умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;</li> <li>- может самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;</li> <li>- умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»;</li> <li>- умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;</li> <li>- придумывает варианты подвижных игр;</li> <li>- имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях;</li> <li>- знает правила поведения на</li> </ul>

		утренней гимнастике, подвижных играх; правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.
--	--	---

## от 5 до 6 лет (старшая группа)

### 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 1,5-3см), 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, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь в пирёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). 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 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую 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 произведением.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым

разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### Спортивные упражнения

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

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

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

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

### Спортивные игры

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

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

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

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



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

### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

### Формы обучения и планируемые результаты

Задачи	Формы и методы	Результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям;</li> <li>- приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений;</li> <li>- совершенствовать ранее освоенные движения;</li> <li>- создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма;</li> <li>- добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- формировать у детей потребность в ежедневной активной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непосредственно образовательная деятельность;</li> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</li> <li>- игровые беседы с элементами движений;</li> <li>- разные виды гимнастик;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течение дня.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения.</li> <li>- имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.</li> <li>- быстро готовится к разным организованным видам деятельности.</li> <li>- оказывает помощь товарищам, взрослым.</li> <li>- ухаживает за спортивным инвентарем.</li> <li>- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен,</li> </ul>

		точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.
--	--	--

<p>двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добиваться правильной техники выполнения движений;</li> <li>- продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей;</li> <li>- приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности;</li> <li>- учить бегать на перегонки с преодолением препятствий;</li> <li>- продолжать учить сочетать замах с броском при метании;</li> <li>- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп;</li> <li>- продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии;</li> <li>- учить сочетать замах с броском при метании;</li> <li>- учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали;</li> <li>- учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;</li> <li>- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться;</li> <li>- выполнять движения ритмично, в указанном темпе;</li> <li>- учить выполнять упражнения из разных исходных положений;</li> <li>- продолжать учить самостоятельно скатываться с горки;</li> <li>- учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки;</li> <li>- учить элементам спортивных игр;</li> <li>- продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения;</li> <li>- формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.</li> <li>- проявляет элементы двигательного творчества.</li> <li>- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.</li> <li>- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>- выполняет движения на равновесие.</li> <li>- перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений.</li> <li>- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.</li> <li>- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.</li> <li>- прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см.</li> <li>- прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</li> <li>- перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.</li> <li>- Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.</li> <li>- умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>
--	--	--

		- активно участвует в играх с элементами спорта.
--	--	--

## от 6 до 7 лет (подготовительная группа)

### 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, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине 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 колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре

сзади. Садитесь из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложитесь.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

### **Спортивные упражнения**

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

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

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

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

### **Спортивные игры**

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

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



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

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Формы обучения и планируемые результаты**

<b>Задачи</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Результаты</b>
- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным	- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая	- Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. - Имеет привычку

показателям.	деятельность;	самостоятельно заниматься
--------------	---------------	---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.</li> <li>- Совершенствовать ранее освоенные движения.</li> <li>- Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма.</li> <li>- Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.</li> <li>- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.</li> <li>- Добиваться правильной техники выполнения движений.</li> <li>- Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</li> <li>- Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.</li> <li>- Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий.</li> <li>- Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.</li> <li>- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.</li> <li>- Учить сочетать замах с броском при метании.</li> <li>- Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали.</li> <li>- Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;</li> <li>- игровые беседы с элементами движений;</li> <li>- разные виды гимнастик;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физминутки, динамические паузы;</li> <li>- двигательная активность в течение дня.</li> </ul>	<p>физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Быстро готовится к разным организованным видам деятельности.</li> <li>- Оказывает помощь товарищам, взрослым.</li> <li>- Ухаживает за спортивным инвентарем.</li> <li>- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений.</li> <li>- Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку.</li> <li>- Проявляет элементы двигательного творчества.</li> <li>- Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей.</li> <li>- Ходит и бегают легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>- Выполняет движения на равновесие.</li> <li>- Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений.</li> <li>- Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.</li> <li>- Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.</li> <li>- Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние</li> </ul>
--	--	--

отталкиванием. прыгать через длинную		до 1м., с разбега – 100см- 180см.. в высоту с разбега - 40- 50см, прыгает через короткую
---	--	---

<p>скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.</li> <li>- Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.</li> <li>- Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.</li> <li>- Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки.</li> <li>- Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.</li> <li>- Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде.</li> <li>- - Учить элементам спортивных игр.</li> <li>- Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.</li> <li>- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</li> </ul>		<p>и длинную скакалку разными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.</li> <li>- Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Катается на двухколесном велосипеде и самокате.</li> <li>- Активно участвует в играх с элементами спорта.</li> </ul>
--	--	---

## **2. Содержательный раздел (основная часть)**

### **2.1. Требования к организации оздоровительной работы и физического развития дошкольников, согласно СанПиН 2.4.1. 3049-13**

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению, уходу и присмотру в дошкольных образовательных организациях, а также при осуществлении услуг по развитию детей (развивающие центры) в дошкольных организациях независимо от вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

3.12. Игровые и физкультурные площадки для детей оборудуются с учетом их роста - возрастных особенностей.

Игровое оборудование должно соответствовать возрасту детей и быть изготовлено из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

11.9. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

11.10. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

11.11. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

### **Требования к организации физического воспитания**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.( п.12.1).

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.(п.12.2).

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения,

ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка).

Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пленкой, которая меняется после каждого ребенка.(п.12.3).

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.(п.12.4).

**2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников по  
реализации компонента ООП ДОУ  
МАДОУ «Детский сад №2 «Сказка» на 2022-  
2023 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма</b>
<b>Октябрь</b>	1. «Взаимоотношение с детьми» 2. «Формирование физического здоровья в детском саду» 3. «Организация и проведение физической деятельности» 4. «Пальчиковые игры»	Информационный стенд. Индивидуальные беседы.  Выступление на общем родительском собрании.
<b>Ноябрь</b>	1.«Здоровый образ жизни – это важно!» 2. «Физкультурно-оздоровительная работа дома» 3. Взаимоотношение с детьми	Информационный стенд.  Анкетирование (все группы)
<b>Декабрь</b>	1.«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой». 2. Оздоровление детей 3.Малые олимпийские игры в старшей группе. 4. Зимние олимпийские игры в подготовительной группе	Информационный стенд Памятки для родителей  Развлечение с приглашением родителей
<b>Январь</b>	«Прогулка в лес», «На помощь ёжику», «Буратино готовится в пожарные» 1. «Развиваем у детей ловкость». 2. «Пальчиковые игры»	Совместные занятия  Информационный стенд
<b>Февраль</b>	1.«Учимся кататься на лыжах». 2. «Наши отважные папы».	Информационный стенд.  Выставка групповых фотогазет
<b>Март</b>	1.«Лови, бросай, кати». 2 «Развивающие игры с мячом».	Информационный стенд.
<b>Апрель</b>	1.»Правила закаливания детей». 2.«Закаливание ребенка дома и в ДОУ»	Информационный стенд Анкетирование (все группы)
<b>Май</b>	1.«Совместные занятия спортом детей и родителей». 2 «Весёлые старты», «Дед Мороз в гостях у ребят»	Информационный стенд День открытых дверей. Развлечение совместно с родителями для старшей и подготовительной групп.



## 2.3. Расписание организованной деятельности по физическому развитию детей ДОУ.

НА 2022-2023 учебный год

	<b>Группы</b>
<b>Понедельник</b>	II младшая <b>9.40– 9.55</b> Средняя <b>10.05 – 10.25</b> Старшая <b>10.35 – 11.00</b>
<b>Вторник</b>	I младшая «А» <b>9.00– 9.10</b> I младшая «Б» <b>9.20– 9.30</b> Группа оздоровительной направленности (3-5 лет) <b>10.05 – 10.25</b> Группа оздоровительной направленности (5-7 лет) <b>10.35 – 11.00</b> Подготовительная <b>11.10-11.40</b>
<b>Среда</b>	II младшая <b>9.40– 9.55</b> Старшая <b>10.05 – 10.30</b>
<b>Четверг</b>	I младшая «А» <b>9.00– 9.10</b> I младшая «Б» <b>9.20– 9.30</b> Группа оздоровительной направленности (3-5 лет) <b>10.05 – 10.25</b> Группа оздоровительной направленности (5-7 лет) <b>10.35 – 11.00</b> Подготовительная <b>11.10-11.40</b> (на прогулке)
<b>Пятница</b>	Средняя <b>9.00 – 9.20</b> Подготовительная <b>9.40-10.10</b> Старшая (на прогулке) <b>10.20 – 10.45</b> Группа оздоровительной направленности (5-7 лет) <b>11.25 – 11.50</b> (на прогулке)
	<b>19 занятий в неделю</b>

## 2.4. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10мин	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице		1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник		—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятел	а) самостоя-					

ьная двигательна я деятельност ь	тельное ис- пользование физкультурно- го и спортив- но-игрового оборудования	Еже днев но	Ежедневно	Ежедневн о	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоя- тельные под- вижные и спор- тивные игры	Ежед невно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## 2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Планирование образовательной деятельности

при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

