

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 287 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА

Введено в действие  
Приказом № 82 от 30.08.2023 г.  
Заведующий МОУ Детский сад № 287  
Советского р-на Волгограда  
В.И. Кривенкова



Утверждена  
На Педагогическом совете  
МОУ Детский сад № 287  
Протокол № 5 от 30.08.2023 г.

## Рабочая программа

Инструктора ФИЗО Глянцева Юлии Михайловны  
Составлена на основе инновационной программы дошкольного образования  
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»  
под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорощевой  
соответствует ФГОС и ФОП ДО  
на 2023-2024 учебный год.

Волгоград 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 287 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА

Введено в действие  
Приказом №        от  
Заведующий МОУ Детский сад № 287  
Советского р-на Волгограда  
\_\_\_\_\_ В.И. Кревенкова

Утверждена  
На Педагогическом совете  
МОУ Детский сад № 287  
Протокол №        от

## **Рабочая программа**

Инструктора ФИЗО Глянцевой Юлии Михайловны  
Составлена на основе инновационной программы дошкольного образования  
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»  
под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой  
соответствует ФГОС и ФОП ДО  
на 2023-2024 учебный год.

Волгоград 2023

№ п/п	Содержание
	<b>I Целевой раздел</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.2.	Характеристика возрастных особенностей развития детей
01.03 .24	Планируемые результаты освоения детьми Программы (целевые ориентиры)
	<b>II Содержательный раздел</b>
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.1.1.	Модель образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие»
2.1.2.	Объём образовательной нагрузки
2.1.3.	Утренняя гимнастика
2.1.4.	Физкультурные праздники и развлечения
2.1.5.	Средства реализации Программы
2.1.6.	Методы физического развития.
2.2.	Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
2.3.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»
2.3.1.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет
2.3.2.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет
2.3.3.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет
2.3.4.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 8 лет.
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников.
2.5.	Взаимодействие с педагогами и специалистами ДООУ.
2.6.	Организация образовательной деятельности в условиях сохранения рисков распространения COVID-19
	<b>III Организационный раздел</b>
3.1.	Расписание МОУ Детский сад на 2023-2024 учебный год

3.2.	Материально – техническое обеспечение Программы
3.3.	Методическое обеспечение Программы.
	<b>IV Краткая презентация рабочей программы для родителей</b>

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре, далее Программа, составлена в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), на основе Основной образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 287 и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а так же с учётом парциальной программы «Воспитание здорового ребенка» М.Д.Маханевой.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом МОУ Детский сад № 287.

### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

#### ***Цели программы:***

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

#### ***Задачи:***

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

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

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, мир в котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, и т.д . (п.1.4.ФГОС);
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

## 1.2. Характеристика возрастных особенностей детей

### *Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)*

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет

еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

#### ***Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)***

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет



поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

### ***Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 8 лет)***

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

## (целевые ориентиры)

### ***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте***

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

### ***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования***

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

### ***Планируемые результаты:***

#### *II младшая группа:*

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### *Средняя группа:*

- 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.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### *Старшая группа:*

- 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 .

*Подготовительная к школе группа:*

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
- 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 -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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.
- Участвует в играх с элементами спорта .

## **II.Содержательный раздел**

### **2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

### 2.1.1. Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
<ul style="list-style-type: none"> <li>- непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- «Неделя здоровья»;</li> <li>- проектная деятельность;</li> <li>- беседы;</li> <li>- чтение;</li> <li>- рассматривание, просмотр фильмов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- День здоровья;</li> <li>- «Неделя здоровья»;</li> <li>- игровые упражнения;</li> <li>- закаливание;</li> <li>- бодрящая гимнастика;</li> <li>- прогулка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные игры;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- игровые упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги;</li> <li>- спортивные праздники;</li> <li>- «Неделя здоровья»;</li> </ul>

### 2.1.2. Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со старшей группы 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Физическая культура	Длительность занятия (мин)
II младшая группа	15
Средняя группа	20
Старшая группа	25
Подготовительная группа	30

### 2.1.3. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.

II младшая гр. - 5-6 мин. Средняя гр.-6-8 мин.

Старшая гр. - 8-10 минут Подготовительная гр.- 10 мин.

#### 2.1.4. Физкультурные праздники, развлечения

Спортивные праздники		
1.	«Неделя здоровья»	Ноябрь
2.	«Зимние забавы»	Январь
3.	«Всемирный День здоровья»	7 апреля
4.	«Здравствуй, лето!»	1 июня
Традиционные мероприятия		
1.	Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в месяц
2.	Мероприятия совместно с родителями	февраль

#### 2.1.5. Средства реализации Программы

<p><b>Гигиенические факторы</b> (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.</p>	<p><b>Естественные силы природы</b> (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.</p>	<p><b>Физические упражнения</b>, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.</p>
--	---	--

#### 2.1.6. Методы физического развития

<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)</li> </ul>	<p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>	<p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
--	---	---

## 2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщение к ценностям физической культуры;</li> <li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;</li> <li>- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;</li> <li>- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;</li> <li>- игровое общение;</li> </ul>
<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;</li> <li>- новые знания в области физической культуры;</li> <li>- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;</li> <li>- творческий подход к решению двигательных задач.</li> </ul>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;</li> <li>- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности;</li> <li>- развитие выразительности движений, двигательного творчества;</li> </ul>



	- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Речевое развитие	- владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

### **2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

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

#### ***Основные цели и задачи:***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

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

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

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

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

### **2.3.1. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Физическая культура.*

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Подвижные игры.*

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

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

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

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.***

##### *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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

*Бег.* Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

#### *Спортивные упражнения*

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

### **2.3.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура.*

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

*Подвижные игры.*

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

***Катание, бросание, ловля, метание.*** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5

раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно), поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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); переключать 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 переключать 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.

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», «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», «Мяч через сетку».

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

Народные игры. «Ручеёк» и др.

### **2.3.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.**

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

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

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

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

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

#### *Физическая культура.*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

#### *Подвижные игры.*

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

#### *Спортивные упражнения*

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

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

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

#### *Спортивные игры*

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

#### **2.3.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 8 лет.**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

*Физическая культура.*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

*Подвижные игры.*

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в

пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

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

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

#### *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, врассыпную. 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 посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, 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.* 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, сжатые 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, поднимая 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. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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 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. 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*

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.

### *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 насадка».

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», «Разрывные цепи».

## **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

**Цель работы:** сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Задачи работы с родителями:**

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;

- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

### – Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационный стенд для родителей</li> <li>- Папки – передвижки в группах.</li> <li>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выступление на родительских собраниях.</li> <li>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.</li> <li>- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. –</li> <li>- Анкетирование и беседы с родителями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, викторинах на спортивную тематику.</li> <li>- Практикумы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обучение элементам спортивных игр.</li> <li>▪ обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.</li> <li>▪ обучение родителей приёмам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li> </ul> </li> <li>- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</li> </ul>

### 2.5. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

- Заведующая ДОУ, заместители заведующей – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

- Музыкальные руководители участвуют в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Учитель-логопед способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### **Организация образовательной деятельности в условиях сохранения рисков распространения COVID-19**

При особом режиме функционирования МОУ Детский сад № 287 в условиях сохранения рисков распространения COVID-19 предусмотрено минимизировать контакты поверхностей с применением дезинфицирующих средств, организация занятий с учётом погодных условий на открытом воздухе, информирование родителей об особом режиме функционирования МОУ в условиях распространения COVID-19, в случае введения в МОУ дистанционного обучения проведение занятий, по возможности, в режиме онлайн через сайты педагогов групп и/или основной сайт детского сада <https://oshkole.ru/orgs/260/> , а также с помощью родительских чатов в мессенджерах Viber и WhatsApp .

### **III. Организационный раздел**

#### **Расписание МОУ Детский сад № 287 на 2023-2024**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МОУ  
Детский сад № 287

\_\_\_\_\_  
Кревенкова В.И.

	Группа № 1 подготовительная	Группа № 2 подготовительная	Группа № 3 средняя	Группа № 4 младшая	Группа № 5 старшая	группа № 6 старшая
Понедельник	<b>1. Развитие речи</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Физкультура</b> 9.50 – 10.20	<b>1. Развитие речи</b> <b>Основы грамотности</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Физкультура</b> 10.30 – 11.00	<b>1. Рисование</b> 8.55 – 9.15 <b>2. Музыка</b> 9.25 – 9.45	<b>1. Музыка</b> 9.00 – 9.15 <b>2. Развитие речи</b> 9.25 – 9.40	<b>1. Рисование</b> 9.00 – 9.25 <b>2-я полдня</b> <b>2.. Физкультура</b> 15.10 – 15.35	<b>1. Основы науки и естествознания</b> 9.00 – 9.25 <b>2-я полдня</b> <b>2. Физкультура</b> 15.40 – 16.05
Вторник	<b>1. Музыка</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Математическое развитие</b> 9.40 – 10.10 <b>2-я полдня –</b> 15.10-15.40 <b>развлечение</b>	<b>1. Математическое развитие</b> 9.10 – 9.40 <b>2 Музыка</b> 10.15 – 10.45 <b>2-я полдня –</b> 15.45-16.10 <b>развлечение</b>	<b>1. Аппликация/ лепка/ Ручной труд</b> 9.00 – 9.20 <b>2. Физкультура на прогулке</b> 11.25 – 11.45	<b>1. Математическое развитие</b> 9.00 – 9.15 <b>2. Физкультура на прогулке</b> 11.05 – 11.20	<b>1. Развитие речи</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Музыка</b> 9.40 – 10.05	<b>1. Развитие речи</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Математическое развитие</b> 9.35 – 10.00 <b>3. Физкультура на прогулке</b> 11.50 – 12.15
Среда	<b>1. Основы науки и естествознания</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Математическое развитие</b> 9.40 – 10.10 <b>3.Физкультура на прогулке</b> 11.45 – 12.15	<b>1. Основы науки и естествознания</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Рисование</b> 9.40 – 10.10 <b>3. Физкультура на прогулке</b> 11.10 – 11.40	<b>1. Развитие речи</b> 8.55 – 9.15 <b>2. Физкультура</b> 9.25 – 9.45	<b>1. Физкультура</b> 9.00 – 9.15 <b>2. Рисование</b> 9.25 – 9.40	<b>1. Математическое развитие</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Физкультура</b> 9.55 – 10.20 <b>2-я полдня</b> <b>3. Музыка</b> 15.10 – 15.35	<b>1. Математическое развитие</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Физкультура</b> 10.30 – 10.55 <b>2-я полдня</b> <b>3. Музыка</b> 15.40 – 16.05
Четверг	<b>1. Развитие речи</b> <b>Основы грамотности</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Аппликация/ лепка/ Ручной труд</b> 9.40– 10.10 <b>3.Физкультура</b> 10.0 – 11.00	<b>1. Математическое развитие</b> 9.00 – 9.30 <b>2. Развитие речи</b> 9.40 – 10.10 <b>2-я полдня</b> <b>Физкультура</b> 15.15 – 15.45	<b>1. Математическое развитие</b> 8.55 – 9.15 <b>2. Музыка</b> 9.25 – 9.45	<b>1. Музыка</b> 9.00 – 9.15 <b>2. Аппликация/ лепка/ Ручной труд</b> 9.25 – 9.40	<b>1. Развитие Речи</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Математическое развитие</b> 9.35 – 10.00 <b>3. Физкультура на прогулке</b> 11.35 – 12.00	<b>1. Аппликация/ лепка/ Ручной труд</b> 9.00 – 9.25 <b>2. Музыка</b> 9.55 – 10.20



Пятница	1. Рисование 9.00 – 9.30	1. Аппликация/ лепка/ Ручной труд 8.50 – 9.20	1. Физкультура 9.00 – 9.20	1. Основы науки и естествознания 9.00 – 9.15	1. Аппликация/ лепка/ Ручной труд 9.00 – 9.25	1. Развитие речи 9.00 – 9.25
	2. Музыка 10.10 – 10.40	2. Музыка 9.30 – 10.00	2. Основы науки и естествознания 9.30 – 9.50 2-я полдня – 15.15 – -15.35 развлечение	2. Физкультура на прогулке 9.30 – 9.45 2-я полдня – 15.40 – 15.55 развлечение	2. Основы науки и естествознания 9.40 – 10.05 2-я полдня – 15.10 – 15.35 развлечение	2. Рисование 9.35 – 10.00 2-я полдня – 15.40 – 16.05 развлечение

### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем ;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

#### Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастическая стенка

Гимнастические скамейки – 2м – 1шт.;

Баскетбольные щиты – 1шт.

Мягкие модули.

Дуги: h- 50см – 3шт.;

Стойки для прыжков деревянные - 1 комп.

Массажные коврики резиновые – 16 шт.

Маты - 2шт.

Обручи – 30шт.

Метболы – -3шт.;

Мячи – прыгуны – 6 шт.

Мячи Ø 25см - 25шт.

Мячи Ø 8см – 20шт.

Мячи баскетбольные – 3шт.  
Гимнастические палки – 25шт.  
Канат – 1шт.  
Набор кеглей – 9шт.  
Кольцеброс – 2шт.  
Бадминтон – 7шт.  
Скакалки - 25шт.  
Доска ребристая – 1шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Нетрадиционное спортивное оборудование:**

- Массажная дорожка
- разметка

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

**Наглядно – образный материал:**

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет

**Дидактические спортивные игры:**

- «Найди отличия»
- «Сложи и назови»
- «Игры с разрезными картами»
- «Спорт зимой и летом»
- «Физкультура в играх»
- «Спортивная угадай-ка»

**3.2. Методическое обеспечение Программы.**

<p>Парциальная программа</p>	<p>«Воспитание здорово ребёнка» М. Д. Маханёва.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.</li> <li>2. «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.</li> <li>3. «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.</li> <li>4. «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.</li> <li>5. «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.</li> <li>6. «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.</li> <li>7. «Сборник подвижных игр» авт. Э. Я. Степаненкова, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2011г.</li> <li>8. «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.</li> <li>9. «Оздоровительные игры для детей подготовительной к школе группы» авт.-сост. С. Е. Голомидова, издательско-торговый дом «Корифей», Волгоград 2010г.</li> <li>10. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» авт. И. М. Новикова, Издательство «Москва-Синтез», Москва, 2009г.</li> <li>11. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005.</li> <li>12. «Игры с элементами спорта» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.</li> <li>13. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е. И. Подольская. - Волгоград, Учитель, 2010.</li> <li>14. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.</li> <li>15. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.</li> <li>16. «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.</li> <li>17. «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.</li> <li>18. «Туристические прогулки в детском саду» Бочарова Н.И. Москва, АРКТИ, 2004г.</li> <li>19. «Дозированная ходьба» Кипнис Л. Журнал «Дошкольное воспитание» №10, 1990г.</li> <li>20. «Рюкзачок: напутствие туристу-новичку» Лебедева Г.М., Торопова С.А. Пермь, Кн. из-</li> </ol>

	<p>во, 1983г.</p> <p>21. «Ориентирование в пространстве и в жизни» Сафрошина В. Журнал «Обруч», №4, 2000г.</p> <p>22. «В поход пешком» Уварова В. А., Козлов А. А. Москва Сов. спорт , 1989г.</p> <p>23. «Прогулки на природу» Шишкина В. А. М., Просвещение 2003г.</p> <p>24. «Здоровячок», Никонорова Т. С. Воронеж, 2007г.</p> <p>25. «Здоровьесберегающие технологии», Гаврючина М., «Сфера», 2007г.</p> <p>26. «Уроки здоровья для детей 5-8 лет», Тихомирова Л. Ф. Ярославль, 2003г.</p> <p>27. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», Козырева О. В. Москва «Просвещение», 2007г.</p> <p>28. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Новикова И. М. М., «Мозаика-Синтез», 2010г.</p> <p>29. «Физическое воспитание в детском саду» Степаненкова Э. Я. М., «Мозаика-Синтез», 2010г.</p> <p>30. «Методика физического воспитания» Степаненкова Э. Я., М., 2005г.</p> <p>31. «Методика проведения подвижных игр» Степаненкова Э. Я., М., «Мозаика-Синтез», 2010г.</p> <p>32. «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) младший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.</p> <p>33. «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) старший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.</p>
--	---

#### **IV. Краткая презентация рабочей программы для родителей.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре, далее Программа, составлена на основе Основной образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №116 г. Липецка и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с использованием парциальной программы М.Д.Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом МОУ Детский сад № 287;

**Цели программы:**

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

**Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики возрастных особенностей развития детей 3-8 лет и специфических особенностей развития детей с общим нарушением речи, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 8 лет; перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре на 2023-2024 учебный год во II младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы: модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие», объём образовательной нагрузки;
- интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
- содержание коррекционной работы с детьми с общим нарушением речи;
- описание взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников, а также педагогами и специалистами ДООУ, планы работы прилагаются.
- годовое комплексно-тематическое планирование ДООУ на 2023-2024 учебный год.

В данном разделе представлена часть формируемая участниками образовательного процесса - содержание работы по обучению старших дошкольников навыкам туризма.

**Организационный раздел** содержит описание условий реализации Программы а именно материально-технического обеспечение Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, сетку занятий.