

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
МДОАУ д/с «Золотой ключик»

СОГЛАСОВАНО:  
Методическим советом  
протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МДОАУ д/с «Золотой ключик»

\_\_\_\_\_ Г.В. Юркова  
Приказ № 244-ОД от 29.08.2023г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00D048C1F1F3A9C6325190D3BVC1C5591E  
Владелец Юркова Галина Владимировна  
Действителен с 08.11.2022 по 01.02.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
МДОАУ Д/С «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчики:  
инструктор по физической культуре  
Салмина К.А.

Пыть-Ях,  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>		<b>стр</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы организации образовательной деятельности	3
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	4
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	6
1.2.1.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
2.1.	Содержание образовательной деятельности в соответствии направлениями физического развития ребенка	15
2.1.1.	Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет	15
2.1.2.	Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет	18
2.1.3.	Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет	21
2.1.4.	Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 8 лет	26
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	31
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	34
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	35
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	36
2.6.	Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения развития детей	37
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	37
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения	39
3.3.	Режим дня и распорядок	39
3.4.	Особенности традиционных событий и праздников	42
3.5.	Организация предметно-пространственной развивающей среды	44
	Приложение 1	45

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста для детей от 3 до 8 лет (далее Программа) отражает особенности содержания и организации образовательной деятельности работы инструктора по физической культуре. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы дошкольного образования МДОАУ д/с «Золотой ключик».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст.14 ФЗ «Об образовании в РФ»).

### 1.1.1. Цели и задачи программы физического и оздоровительного направления воспитания

**Цель программы** – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

#### **Задачи по формированию здорового образа жизни:**

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоблюдающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

### 1.1.2. Принципы и подходы организации образовательной деятельности

#### **Принципы построения Программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при 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;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет 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;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 8 лет**

У ребенка с 3 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-8 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает

мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-8 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-8 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки),

имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-8 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений* реализуется через программу «Детский фитнес», целью которой является поддержка и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию. Также через реализацию программы «Наследие Югры: на пути к истокам» в части физического развития.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;

— Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Целевые ориентиры освоения программы детьми младшего дошкольного возраста с 3 до 4 лет**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- 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 наклонной лесенке, 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.

#### **Целевые ориентиры освоения программы детьми среднего дошкольного возраста с 4 до 5 лет**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять

имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Целевые ориентиры освоения программы детьми старшего дошкольного возраста дети с 5 до 6 лет**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег 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 о землю 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.

### **Целевые ориентиры освоения программы детьми старшего дошкольного возраста дети с 6 до 7 лет**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут 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 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.2.1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов (Приложение 1). В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (в начале и конце учебного года).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методического пособия С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий»

#### **Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 3-4 лет**

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений
Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	
Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	
Действует совместно с другими детьми, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	
Способен согласовать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях	

Владеет навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске (высота 30-35 см)	
Владеет навыками бега с выполнением заданий педагога (останавливаться убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бегать с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)	
Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, рна месте и с продвижением вперед	
Владеет навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25 – 30 см); в длину с места (расстояние не менее 40 см)	
Владеет навыками метания на дальность правой и левой рукой (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 правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2 м, расстояние 1-1,5)	
Владеет навыками ловли мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см) бросания мяча об пол (землю), ловли его (2-3 раза подряд)	
Владеет навыками лазанья по лесенке - стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)	
Выполняет раннее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	

<sup>1</sup> 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности  
основных движений у ребенка 4-5 лет**

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений
Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 – 7 секунд)	
Умеет бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком	
Действует по сигналу, соблюдает дистанцию во время передвижения	
Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; выполняет повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание	
Владеет навыками челночного бега (3 раза по 10 м); бега на 20 м (к концу года 5,5 – 6 секунд)	
Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево	
Владеет навыками прыжков с высоты (20 – 25 см), в длину с места (не менее 70 см)	
Владеет навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз)	
Владеет навыками метания 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, расстояние 1,5 – 2 м)	
Выполняет прыжки с короткой скакалкой	
Выполняет знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку	

<sup>1</sup> 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности  
основных движений у ребенка 5-6 лет**

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений
Сохраняет правильную осанку, умеет осознанно выполнять движения	
Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий	
Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, проявляя инициативу и творчество	
Умеет лазить по гимнастической стенке, меняя темп	
Способен согласовать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, шеренге. Выполняет размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком	
Владеет навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)	
Владеет навыками бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)	
Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой	
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	
Владеет навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м), прокатывания набивных мячей (вес 1 кг)	
Выполняем 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	
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двух-колесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой)	
Умеет красиво, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением	

<sup>1</sup> 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

### Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 5-6 лет

<b>Бег на 30 м, сек (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	7,2 и ниже	7,3 – 7,8	7,9 – 8,4	8,5 – 9,2	9,3 и выше
5,6 – 6	7,1 и ниже	7,2 – 7,6	7,7 – 8,2	8,3 – 9,0	9,1 и выше
<b>Бег на 30 м, сек (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	6,9 и ниже	7,0 – 7,5	7,6 – 8,1	8,2 – 8,9	9,0 и выше

5,6 – 6	6,7 и ниже	6,8 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
<b>Прыжок в длину с места, см (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	95 и выше	84 – 94	73 – 83	56 – 72	55 и ниже
5,6 – 6	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
<b>Прыжок в длину с места, см (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
5,6 – 6	115 и выше	102 – 114	89 – 101	73 – 88	72 и ниже
<b>Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	12 и выше	11	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
5,6 – 6	13 и выше	11 – 12	9 – 10	6 – 8	5 и ниже
<b>Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	13 и выше	12	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
5,6 – 6	14 и выше	12 – 13	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
<b>Наклон вперед сидя, см (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	10 и выше	9	6 – 8	3 – 5	2 и ниже
5,6 – 6	11 и выше	9 – 10	7 – 8	4 – 6	3 и ниже
<b>Наклон вперед сидя, см (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5 – 5,5	8 и выше	7	5 – 6	2 – 4	1 и ниже
5,6 – 6	9 и выше	7 – 8	5 – 6	2 – 4	1 и ниже

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности  
основных движений у ребенка 6-7 лет**

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений
--	--

Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений	
Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге	
Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе	
Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком	
Владеет навыками непрерывного бега в течение 2 – 3 мин	
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)	
Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях	
Выполняет метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 м), в движущуюся цель	
Проходит на лыжах 600 м в среднем темпе 2 – 3 км в медленном темпе	
Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением	

<sup>1</sup> 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

**Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 6-7 лет**

<b>Бег на 30 м, сек (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85-90% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
6 – 6,5	6,8 и ниже	6,9 – 7,3	7,4 – 7,9	8,0 – 8,7	8,8 и выше
6,6 – 6,11	6,5 и ниже	6,6 – 7,0	7,1 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
7 – 7,5	6,0 и ниже	6,1 – 6,5	6,6 – 7,0	7,1 – 7,7	7,8 и выше
<b>Бег на 30 м, сек (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85-90% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
6 – 6,5	6,4 и ниже	6,5 – 6,9	7,0 – 7,5	7,6 – 8,3	8,4 и выше
6,6 – 6,11	6,1 и ниже	6,2 – 6,7	6,8 – 7,3	7,4 – 8,0	8,1 и выше
7 – 7,5	5,6 и ниже	5,7 – 6,1	6,2 – 6,7	6,8 – 7,4	7,5 и выше
<b>Прыжок в длину с места, см (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85-90% 4 балла	70-84% 3 балла	51-69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
6 – 6,5	110 и выше	99 – 109	88 – 98	74 – 87	73 и ниже
6,6 – 6,11	120 и выше	109 – 119	84 – 97	84 – 97	83 и ниже
7 – 7,5	123 и выше	112 – 122	99 – 110	85 – 98	84 и ниже
<b>Прыжок в длину с места, см (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 – 6,5	122 и выше	109 – 121	96 – 108	80 – 95	79 и ниже
6,6 – 6,11	128 и выше	115 – 127	102 – 114	86 – 101	85 и выше
7 – 7,5	130 и выше	117 – 129	104 – 116	88 – 103	87 и ниже
<b>Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 – 6,5	13 и выше	12	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
6,6 – 6,11	14 и выше	12 – 13	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
7 – 7,5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже
<b>Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 – 6,5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже
6,6 – 6,11	15 и выше	14	12 – 13	8 – 10	8 и ниже
7 – 7,5	16 и выше	14 – 15	12 – 13	9 – 11	8 и ниже
<b>Наклон вперед сидя, см (девочки)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 – 6,5	11 и выше	10	7 – 9	4 – 6	3 и ниже
6,6 – 6,11	12 и выше	10 – 11	7 – 9	4 – 6	3 и ниже
7 – 7,5	13 и выше	11 – 12	8 – 10	5 – 7	4 и ниже
<b>Наклон вперед сидя, см (мальчики)</b>					
Возраст, лет и месяцев	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-90%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 – 6,5	9 и выше	8	6 – 7	3 – 5	2 и ниже
6,6 – 6,11	10 и выше	8 – 9	6 – 7	3 – 5	2 и ниже
7 – 7,5	10 и выше	9	7 – 8	4 – 6	3 и ниже

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии направлениями физического развития ребенка

#### 1.2.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

— обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры,

помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

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

— ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

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

— бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

— прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

— упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

— упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

— упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

— упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

— музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

— педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

— Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать

действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

## **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет**

### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

— обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

— формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

— воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

— продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

— укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

— формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

— бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающими кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

— ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

— ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

— бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя

направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2×5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

— прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

— упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

— упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

— упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

— упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

— музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась

за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

— педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

— обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

— развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

— воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

— продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

— укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

— расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

— воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

— бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных

построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

— ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

— ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

— бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2×10 м, 3×10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

— прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

— прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

— упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

— упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади

себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

— упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

— музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

— педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых

качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее

освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами — на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 8 лет**

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

##### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

— бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

— ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

— ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

— бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами;

челночный бег 3×10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

— прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

— прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку — прыжок — выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

— упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

— упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

— упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

— упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями

рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

— музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

— педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив

друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

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

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## **2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

### **Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Направление</b>	<b>Формы работы</b>	
<b>Физическое развитие</b>	<b>Младший и средний дошкольный возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>
	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассматривание Интегративная деятельность

	Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация	Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация
--	---	---

### Содержание образовательной деятельности

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

### Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

#### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

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

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

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

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

#### **Методы и приемы обучения**

##### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

— тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

##### **Словесные:**

— объяснения, пояснения, указания;

— подача команд, распоряжений, сигналов;

— вопросы к детям и поиск ответов;

— образный сюжетный рассказ, беседа;

— словесная инструкция;

— слушание музыкальных произведений.

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания;

- сюжетно – игровые;
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

**В части, формируемой участниками образовательных отношений** в содержание программы «Детский фитнес» входят: основы знаний, классическая аэробика, хореография, фитбол-гимнастика, элементы акробатики и гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения с малым мячом, ОФП, элементы йоги. Содержание программы «Наследие Югры: на пути к истокам» отражено в образовательной программе дошкольного образования МДОАУ д/с «Золотой ключик».

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы педагоги поощряют свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОУ как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОУ и вторая половина дня.

Любая деятельность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- игры-импровизации и музыкальные игры;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагоги учитывают следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить

самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

### *Задача для работы с семьей:*

1. Взаимодействие МДОАУ д/с «Золотой ключик» и семьи по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.
2. Привлечение родителей к организации и проведения совместных мероприятий спортивного и оздоровительного характера.

<b>Взаимодействие с семьей</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Форма и содержание работы</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Ответственный</b>
1	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии	В течение года	Все группы	Инструктор по ф/к
2	Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	В течение года	Все группы	Инструктор по ф/к
3	Памятки «Спортивная форма на физкультурные занятия» Консультация «Утренняя гимнастика в жизни ребенка» Консультация «Здоровье детей в зимний период» Консультация «10 заповедей здоровья дошкольника» Консультация «Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки»	В течение года	Все группы	Инструктор по ф/к

	Консультация «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка» Памятка «В здоровом теле – здоровый дух» Консультация «Как научить ребенка не бояться воды? Как помочь ему преодолеть робость и боязнь на начальном этапе обучения плаванию?» Консультация «Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста» Консультация «Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста» Консультация «Безопасность на воде»			
4	Выпуск родительской газеты физкультурно-оздоровительной направленности	1 раз в квартал	Все группы	Инструктор по ф/к
5	Анкетирование	1 раз в год	Все группы	Инструктор по ф/к

## 2.6. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения развития детей

МДОАУ д/с «Золотой ключик» посещают дети с ограниченными возможностями здоровья разной нозологии - ТНР, ЗПР, слабо видящие и со сложными нарушениями. Они осваивают программу по физической культуре совместно с другими детьми, и не имеют противопоказаний заниматься физическими упражнениями, за исключением сложных нарушений.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена ребенком, разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

**принцип ориентации** на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

**принцип дозированности** объема изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объема программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определенных тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объема; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

**принцип инвариантности**, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

*См. Образовательную программу дошкольного образования, а также адаптированные образовательные программы*

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.

Реализация Программы осуществляется на основе учебно-методических пособий и материалов, позволяющих содержательно наполнить образовательную деятельность по направлению «Физическое развитие» дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО.

#### Перечень спортивного оборудования в спортивном зале

№	Наименование имущества	Количество
1	Тележка – стеллаж для спортивного инвентаря 65*50*157 фанера	3 шт.
2	Скамья гимнастическая	5 шт.
3	Доска ребристая поверхность	2 шт.
4	Тоннель	1 комплект
5	Стеллаж для хранения мячей 130*40*200	1 шт.
6	Тележка для спортивного инвентаря 95*46*90	1 шт.
7	Мат гимнастический	2 шт.
8	Мат напольный 130*65*10	2 шт.
9	Мат напольный с креплением 200*100*10	2 шт.
10	Конусы большие	8 шт.
11	Мягкие разноцветные модули 30 элементов	1 комплект
12	Гантели	11 пар
13	Кубы размер ребра 200 мм	3 шт.
14	Лестница веревочная дл.2,7 м, 9 деревянных перекладин	1 шт.
15	Коврик гимнастический	20 шт.
16	Массажная дорожка	1 шт.
17	Скакалки	20 шт.
18	Мячи большого диаметра	18 шт.
19	Мячи среднего диаметра	20 шт.
20	Мячи малого диаметра	30 шт.
21	Футбольный мяч	5 шт.
22	Малые мячи	20 шт.
23	Обручи	21 шт.
24	Палки гимнастические	38 шт.
25	Игра 2в1 кольцоброс	2 комплекта
26	Следки с шипами 230*100(пара)	3 пары
27	Мяч попрыгун с рожками (диаметр 45 см) фитбол	2 шт.
28	Полусфера с шипами 150мм	3 шт.
29	Бревно гимнастическое напольное	1 шт.
30	Мини-лыжи	3 пары
31	Ракетки пляжные с мячиком	4 комплекта
32	Игра «Хоккейный набор» (клюшка, шайба)	6 комплектов
33	Сетка для мяча	1 шт.
34	Насос	1 шт.
35	Свисток	1 шт.
36	Канат	1 шт.
37	Ворота с сеткой 110*75 см	2 шт.

38	Дуги для подлезания разноцветные «Матрешка» набор 4 шт.	1 набор
39	Корзина сетка для метания мячей	1 шт.
40	Мешок для прыжков	4 шт.
41	Корзина-сумка большая	3 шт.
42	Корзина пластиковая	1 шт.

### 3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Авторы составители	Наименование программы	Издательство	Год
<b>Учебно-методический комплекс</b>			
С.Ю. Федорова	Физическая культура в детском саду Младшая группа	Москва: Мозаика-Синтез	2020
С.Ю. Федорова	Физическая культура в детском саду Средняя группа	Москва: Мозаика-Синтез	2020
С.Ю. Федорова	Физическая культура в детском саду Старшая группа	Москва: Мозаика-Синтез	2022
С.Ю. Федорова	Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа	Москва: Мозаика-Синтез	2022
Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений	Москва: Мозаика-Синтез	2017
С.Н. Теплюк	Игры-занятия на прогулке с малышами	Москва: Мозаика-Синтез	2016
Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр	Москва: Мозаика-Синтез	2017
М.М. Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения	Москва: Мозаика-Синтез	2016
С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий 2-3 года	Москва: Мозаика-Синтез	2019
С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий 3-4 года	Москва: Мозаика-Синтез	2020
С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий 4-5 лет	Москва: Мозаика-Синтез	2020
Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д.	Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет	Москва: Аркти	2016
Буренина А.И.	Ритмическая мозаика	СПб.: ЛОИРО	2000

### 3.3. Режим дня и распорядок

#### Объем образовательной нагрузки

Возрастная группа	Группа с 3 до 4 лет	Группа с 4 до 5 лет	Группа с 5 до 6 лет	Группа с 6 до 7 лет
<b>Обязательная часть</b>				
Количество занятий в неделю/год	3/108	2,5/90	2/72	2/72

<b>Продолжительность</b> /мин./ неделю/	15/45	20/50	25/50	30/60
--	-------	-------	-------	-------

### Расписание организованной образовательной деятельности

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа от 3 до 4 лет «Кроха»		9:10 – 9:25		9:10 – 9:25	9:35 – 9:50
Группа от 4 до 5 лет «Солнышко»	9:00-9-20				9:00 – 9:20
Группа от 5 до 6 лет «Звездочки»			9:00 – 9:25		10:30-10:55
Группа от 6 до 7 лет «Пчелки»			11:00-11:30	10:20 – 10:50	
Группа от 6 до 7 «Капитошка»				9:40 – 10:10	11:00-11:30

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

### Режим и объем двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.)			
		Группа с 3 до 4 лет	Группа с 4 до 5 лет	Группа с 5 до 6 лет	Группа с 6 до 8 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	3 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	1 раз в неделю 25	2 раз в неделю 30
	На улице	-	-	1 раз в неделю 25	2 раз в неделю 25-30
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Гимнастика после сна	Ежедневно 5	Ежедневно 5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 5-7
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Занятия в бассейне	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
	Физкультминутки и (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

		15	20	30-45	40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>ИТОГО</b>		4.2 ч	5.6 ч	6.8 ч	8 ч

### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим Гибкий режим Организация микроклимата и стиля жизни групп Соблюдение питьевого режима	Вновь прибывшие дети Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные мероприятия, упражнения, развлечения, игры Подвижные и дидактические игры Профилактическая гимнастика Спортивные игры Физкультурные минутки и динамические паузы	Все группы  Средняя, старшая и подготовительная группы
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытье рук по локоть Игры с водой и песком	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений Сон при открытых фрамугах Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	Развлечения и праздники Игры и забавы Дни здоровья Походы на территории детского сада и за ее пределами	Все группы
6	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы

		Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений Музыкальная и театрализованная деятельность	
7	Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры-тренинги на снятие невротических состояний Минутки вхождения в день Психогимнастика Игровой самомассаж Дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика	Все группы
8	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед	Все группы
9	Витаминотерапия	Включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени	Все группы

### **Здоровьесберегающие технологии**

<b>Технология</b>	<b>Содержание</b>	<b>Возраст</b>
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Динамические паузы Подвижные и спортивные игры Релаксация Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др) Гимнастика динамическая, корректирующая, ортопедическая	Все возрастные группы
Технологии обучения здоровому образу жизни	Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия Коммуникативные игры Физкультурные занятия	Все возрастные группы
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Психогимнастика	Все возрастные группы

### **3.4. Особенности традиционных событий и праздников**

<b>Дата</b>	<b>Образовательное событие</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>				
3 неделя сентября	Неделя безопасности дорожного движения	Спортивный досуг по ПДД «Осторожно светофор» «Безопасное колесо»	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к

27 сентября	День работников дошкольного образования	Массовый забег	все возрастные группы педагоги родители	инструктор по ф/к
<b>Октябрь</b>				
3 неделя октября	День отца	«Волшебная корзина осени» Спортивно-развлекательное забег «Папа может» (совместно с папами)	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Ноябрь</b>				
4 ноября	День народного единства	«Знакомство с родным краем» Спортивное развлечение «Подвижные игры народов России»	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Декабрь</b>				
10 декабря	День образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры	Спортивный досуг «Ворона прилетела» Квест – игра «Путешествие с Югоркой»	от 4 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Январь</b>				
15 января	Международный день зимних видов спорта	Спортивный досуг «Проделки зимушки-зимы» «Зимние забавы»	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Февраль</b>				
23 февраля	День защитника Отечества	Спортивный праздник «Бравые солдаты» «Зарница» Спортивный марафон «Не ленись – все на лыжи становись»	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Март</b>				
3 неделя марта	Медвежьи игрища. Сезонные и народные праздники	Спортивный досуг «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» «Медвежьи игрища»	от 3 до 5 лет от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Апрель</b>				
7 апреля	Всемирный день здоровья	День здоровья «Зайка спешит на помощь»	все возрастные группы	инструктор по ф/к
30 апреля	День пожарной охраны РФ	Спортивные соревнования «Юные пожарные»	от 4 до 7 лет	инструктор по ф/к

<b>Май</b>				
15 мая	Всемирный день семьи	Спортивный досуг «Мама, папа, я – спортивная семья»	от 5 до 7 лет родители	инструктор по ф/к
<b>Июнь</b>				
12 июня	День России	Спортивное развлечение	все возрастные группы	инструктор по ф/к
<b>Июль</b>				
8 июля	День семьи, любви и верности	Спортивный досуг	все возрастные группы	инструктор по ф/к
20 июля	Международный день шахмат	Шахматный турнир	от 5 до 7 лет	инструктор по ф/к
<b>Август</b>				
11 августа	День физкультурника	Неделя здоровья	все возрастные группы	инструктор по ф/к

### **3.5. Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Организация предметно-пространственной среды помещений для занятий физической культурой соответствует требованиям СанПиН и образовательной программе дошкольного образования МДОАУ д/с «Золотой ключик».

Спортивный зал оборудован различным спортивным инвентарем. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке детского сада оборудована спортивная площадка с перечнем необходимого спортивного инвентаря для подвижных и спортивных игр

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

*В части, формируемой участниками образовательных отношений* для реализации парциальной программы «Наследие Югры: на пути к истокам» в спортивном зале, имеется необходимый инвентарь - бубен, лыжи, канат, санки. В части формируемой

участниками образовательных отношений для реализации программы «Детский фитнес» в спортивном зале имеются гимнастические коврики, маты, фитбол-гимнастический.







Основные виды движений и игровых упражнений	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
<b>Ходьба</b>																								
По ребристой доске с перешагиванием через предметы	У	У	П	П				С				С			С	К								
С перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол					У	У	П		П	С			С								С		С	К
По наклонной доске (высота 30 – 35 см)											У			У			П		П					
Медленное кружение в обе стороны																		У		П		П		
<b>Бег</b>																								
Догоняя катящиеся предметы	У	У	П	П					С			С		С		К								
В быстром темпе (расстояние 10 м)					У	У	П	П							С				С	С		С		К
По прямой и извилистой дорожке (длина 5 м, ширина 25 см)										У	У		П				П	П			С		С	
<b>Прыжки</b>																								
С высоты 15 см на мат											У		У						П		П			
Через предметы									У	У		П		С		К								
В длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см)		П		С		С		К															С	
В длину с места на расстояние не менее 40 см	У		У		П		П								П		П		П		С	С		К
<b>Ползание, лазанье</b>																								
Пролезание в обруч		П		П		С		К					С	С		К			С			С		
Перелезание через бревно	У		У		П		П				С						С		С		С			
Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м)									У	У		П			П			С		С			С	К
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>																								
Отбивание мяча об пол одной рукой (попытки)		У		У		П			С		С													
Бросание в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5 – 2 м)	У		П		П		С	К										С		С				
Бросание мяча из-за головы										У		П	П	С	С	К								
Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м)																	У		У		П	П	С	К
<b>Игровые упражнения</b>																								
«курочка-хохлатка»		С		С																				
«найди, что спрятано»					У		У								П								П	
«воробышки и кот»	У		У			П		П			С			С					С			С		







По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие													У	У	П	П		С			С			К
С перешагиванием через набивные мячи				У	У		П			П	С	С						С		С				С
Кружение в обе стороны (руки на поясе)											У	У		П				П			С		С	
<b>Бег</b>																								
С ловлей и увертыванием	У	У	П	П		С		К																
Змейкой (между предметами)					У	У	П	П	С		С				С	К								
Челночный бег (3x10 м)										У	У	П	П			С		С			С		С	К
Бег на 20 м														У	У		П		П	П		С		
<b>Прыжки</b>																								
Через короткую скакалку			У				У		П			П	С		С	К								
Через два-три предмета поочередно	У	У		П	П	С		К																
С высоты										У	У			П			П	С		С			С	К
В длину с места																			У		У	П		
<b>Ползание, лазанье</b>																								
Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками			С	С						С		С									С			
Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку	У	У			П	П	С	К	С		С		С					С		С			С	
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)														У	У	П	П		С			С		К
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>																								
Отбивание мяча об пол правой и левой рукой	У	У			П	П	С	К						У						С				
Метание в вертикальную цель			У	У					П	П			С		С	К			С			С		
Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками											У	У					П	П			С		С	К
<b>Игровые упражнения</b>																								
«сделай фигуру»	У		У		П		П	К																
«совушка»		У		У		П								С										
«не оставайся на полу»									У		У					П	П			С			С	К
«сбей кеглю»										У														
«мяч водящему»													У		У								П	
«догони мяч»												У												
«сбор урожая»																			У	У		П		

У – учим; П – повторяем; С – совершенствуем; К – контролируем.

### График освоения основных видов движений и игровых упражнений

**Для старшей группы от 5 до 6 лет**  
**Осень**

Основные виды движений и игровых упражнений	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
<b>Ходьба</b>																									
На носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп	У	У	П			П	С	К																	
С высоким подниманием колена (бедра)				У	У				П		П			С	С	К									
Перекатом с пятки на носок										У		У	П				П	С			С		С	К	
Приставным шагом вправо и влево																			У	У		П			
<b>Бег</b>																									
Обычный, на носках	У	У	П	П			С	К																	
С высоким подниманием колена (бедра)					У	У			П	П	С									С					
Мелким и широким шагом												У	У	П	П	К		С							
В колонне по одному, по двое																	У		У		П	П	С	К	
<b>Прыжки</b>																									
На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	У	У	П			П	С	К																	
Разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад)				У	У		У		П		П			С	С	К									
На двух ногах, продвигаясь вперед										У		У	П				П	С			С		С	К	
На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте																			У	У		П			
<b>Ползание, лазанье</b>																									
На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	У	У	П	П			С	К							К										
На четвереньках с переползанием через препятствия					У	У			П	П	С									С					
На четвереньках, толкая головой мяч												У	У	П	П	К		С							
По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени																	У		У		П	П	С	К	
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>																									
Прокатывание набивных мячей	У	У	П			П	С	К																	
Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками				У	У				П		П			С	С	К									
Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)										У		У	П			П	П	С			С		С	К	
Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками																			У	У		П			

Игровые упражнения																							
«ловишки»	У			У			П							П									
«не оставайся на полу»		У			У																	П	
«мышеловка»			У			У		П						П		С							
«охотники и зайцы»									У		У					П							
«встречные перебежки»																	У			У			П
«сбей кеглю»																		У					
«попади в обруч»																		У					
«с кочки на кочку»									У			У									П		
«бездомный заяц»																							У

У – учим; П – повторяем; С – совершенствуем; К – контролируем.

**График освоения основных видов движений и игровых упражнений  
Для старшей группы от 5 до 6 лет  
Зима**

Основные виды движений и игровых упражнений	Декабрь								Январь								Февраль									
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
<b>Ходьба</b>																										
В колонне по одному, по двое, по трое	У	У	П				П	С	К																	
Вдоль стен зала с поворотом				У	У					П		П			С	С	К									
С выполнением различных заданий воспитателя											У		У	П				П	С			С		С	К	
По веревке																			У	У			П			
<b>Бег</b>																										
Змейкой, врассыпную, с препятствиями	У	У	П	П				С	К																	
Непрерывный в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе					У	У				П	П	С									С					
В среднем темпе в чередовании с ходьбой													У	У	П	П	К		С							
Кружение парами, держась за руки																		У		У			П	П	С	К
<b>Прыжки</b>																										
На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед	У	У	П	П				С	К																	
В высоту с места прямо и боком через предметы					У	У				П	П	С														
На мягкое покрытие													У	У	П	П	К		С		С					
С высоты в обозначенное место																		У		У			П	П	С	К
<b>Ползание, лазанье</b>																										











<b>Ходьба</b>																									
По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов	У	У	П				П	С	К																
По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом				У	У					П		П			С	С	К								
По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком										У		У	П					П	С			С	С	К	
Кружение с закрытыми глазами																				У	У		П		
<b>Бег</b>																									
Со средней скоростью на 80 – 120 м в чередовании с ходьбой	У	У	П				П	С	К																
Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну				У	У					П		П			С	С	К								
В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа										У		У	П					П	С			С		С	К
На скорость																				У	У		П		
<b>Прыжки</b>																									
Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 – 15 прыжков)	У	У	П				П	С	К																
В длину с места, с разбега				У	У					П		П			С	С	К								
С высоты										У		У	П					П	С			С		С	К
Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)																				У	У		П		
<b>Ползание, лазанье</b>																									
Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой	У	У	П	П				С	К																
Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине					У	У				П	П	С													
Лазанье по гимнастической стенке и использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног												У	У	П	П	К		С			С				
Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали																		У		У		П	П	С	К
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>																									
Метание на дальность правой и левой рукой	У	У	П				П	С	К																
Метание в движущуюся цель				У	У					П		П			С	С	К								

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях сидя)										У		У	П					П	С			С		С	К
Метание в горизонтальную цель																				У	У			П	
<b>Игровые упражнения</b>																									
«пустое место»	У		У																						
«караси и щука»		У		У																					
«охотники и утки»										У		У		П		П							С		
«веселый бубен»					У	У	П	К	П										П						
«ловишки»											У		У												П
«посадка картофеля» (игра эстафета)															У		У			П	П		С		К

У – учим; П – повторяем; С – совершенствуем; К – контролируем.