

Принято  
малым педагогическим советом  
Протокол №1 от 28.08.2024г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУРК «КУВКИЛИ»  
\_\_\_\_\_ В.С.Арустамян  
«10» сентября 2024г.

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для детей 4-7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Самыгина Мария Михайловна.

г.Керчь, 2024

## Содержание.

1.Целевой раздел.....	4
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	7
1.4. Краткая характеристика особенностей развития детей.....	9
1.4.1. Особенности развития детей средней группы (от 4 до 5 лет).....	8
1.4.2. Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет).....	11
1.4.3. Особенности развития детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет).....	12
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры).....	13
2. Содержательный раздел.....	19
2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет).....	19
2.1.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	19
2.1 .2. Физическая культура.....	19
2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет).....	20
2.2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	20
2.2.2. Физическая культура.....	20
2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет).....	21
2.3.1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	21
2.3.2. Физическая культура.....	21
2.4. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	22

2.4.1. Средняя группа (от 4 до 5 лет).....	22
2.4.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет).....	27
2.4.3. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).....	32
2.5. Формы организации двигательной деятельности.....	37
2.6. Способы работы по образовательной области «Физическое развитие».....	38
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	38
2.7.1. Основные цели и задачи.....	38
2.7.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.....	39
2.8. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	40
3. Организационный раздел.....	40
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	40
3.2. Методическое обеспечение.....	41

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Программа спроектирована с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования и ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 №71847)
- Документы Федеральных служб:
- 1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 2. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования ГБОУРК «КУВКИЛИ»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 08.05.2014 г. «О введении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в республике Крым».

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольном отделении являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов

дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

### **1.2. Цели и задачи:**

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Реализация поставленных целей осуществляется через решение следующих задач:

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- способствовать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать развитию и совершенствованию функций всех органов и систем организма

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

- Принцип *оздоровительной направленности* – обеспечение рационального общего и двигательного режимов, создание оптимальных условий для двигательной активности детей.
- Принцип *разностороннего и гармоничного развития личности* – комплексное решение задач физического, умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип *гуманизации и демократизации* - построение системы физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип *индивидуализации* - создание гибкого режима дня и охранительного режима в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип *единства* с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются **методы** физического развития и воспитания:

- наглядные методы (*имитация, демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, использование наглядных пособий, использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов*);
- словесные методы (*описания, объяснения, комментирование хода выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, бесед и т.д.*);
- практические методы (*совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение, повторение упражнений с изменениями и без, выполнение упражнений в игровой, соревновательной формах*).

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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.

## 1.4. Краткая характеристика особенностей развития детей.

### 1.4.1. Особенности развития детей средней группы (от 4 до 5 лет).

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

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

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

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

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

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечнососудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

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

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

#### **1.4.2. Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет).**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие **опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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

Развитие *центральной нервной системы* характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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

Развитие *сердечно-сосудистой и дыхательной систем*. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

#### ***1.4.3. Особенности развития детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет).***

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5см, изменяются пропорции тела. В среднем рост семилетних детей составляет 113-122см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие **ЦНС** детей 6-7 лет характеризуется ускоренным формированием ряда признаков: завершается дифференциация нервных элементов тех слоев, в которых осуществляются процессы, имеющие решающее значение для осуществления сложных умственных действий – обобщений, осознание последовательности событий, причинно-следственных связей, развития сосредоточенности, наблюдательности, внимания. Это создает благоприятные условия для усвоения детьми систематических знаний.

Активно совершенствуются основные нервные процессы ребенка – возбуждение и, особенно, торможение, что благоприятно сказывается на выполнении им правил поведения.

**Дыхательная система** ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути относительно узки. Микробы, попадающие в легкие с воздухом из-за недостаточной легочной вентиляции, быстро размножаются и вызывают различные заболевания органов дыхания.

**Развитие мышечной системы** 6-7 летних детей имеют свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики рук.

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
<b>О чем узнают дети</b>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения в разном темпе (<i>умеренном, быстром, медленном</i>), с разными предметами;</li> <li>• в этих упражнениях разнообразные движения рук (<i>одновременные и поочередные, махи, вращения</i>);</li> <li>• требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега;</li> </ul>	<p>Дети узнают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• новые порядковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ перестроения в 2 и 3 звена;</li> <li>➢ способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;</li> </ul> </li> <li>• что хороший результат в</li> </ul>	<p>Дети узнают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• новые способы построений и перестроений;</li> <li>• разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;</li> <li>• новые варианты упражнений с мячами разного размера;</li> </ul>

	<p>Дети узнают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль;</li> <li>• знакомятся с некоторыми подводными упражнениями;</li> <li>• узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега;</li> <li>• новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх;</li> <li>• о разных танцевальных позициях в ритмических движениях, которые можно выполнять в разном ритме и темпе;</li> <li>• новые физкультурные пособия (<i>разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие</i>), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами;</li> <li>• специальные упражнения на развитие физических качеств.</li> </ul>	<p>основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в скоростном беге – от выноса голени маховой ноги вперед;</li> <li>• узнают особенности правильного выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ равномерного бега в среднем и медленном темпах;</li> <li>➤ прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги»;</li> <li>➤ прыжков со скакалкой;</li> <li>➤ разных способов метания в цель и вдаль;</li> <li>➤ лазания по лестнице разноименным способом;</li> <li>➤ скользящего лыжного хода;</li> </ul> </li> <li>• знакомятся со специальными подводными упражнениями;</li> <li>• узнают разнообразные упражнения с мячами;</li> <li>• знакомятся с новыми спортивными играми;</li> <li>• в подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</li> </ul>
<p><b>Что осваивают дети</b></p>	<p>Дети осваивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порядковые упражнения (<i>построения и перестроения, повороты в</i></li> </ul>	<p>Дети осваивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порядковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ порядок построения в</li> </ul> </li> </ul>	<p>Дети осваивают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• порядковые упражнения;</li> <li>• способы перестроения;</li> </ul>

	<p>движения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения;</li> <li>• исходные положения;</li> <li>• одновременные и поочередные движения руками и ногами, махи, круговые движения руками;</li> <li>• темп (<i>медленный, средний, быстрый</i>).</li> <li>• Основные движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в беге - активный толчок и вынос маховой ноги;</li> <li>➤ в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед-вверх;</li> <li>➤ в метании - исходное положение, замах;</li> <li>➤ в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.</li> </ul> </li> <li>• Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правила;</li> <li>➤ функции водящего.</li> </ul> </li> <li>• Спортивные упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в ходьбе на лыжах — скользящий шаг.</li> </ul> </li> </ul> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>• сохранять исходное положение;</li> <li>• четко выполнять повороты в стороны;</li> </ul>	<p>шеренгу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способы перестроения в 2 и 3 звена;</li> <li>• общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ способы выполнения упражнений с различными предметами;</li> <li>➤ направления и последовательность действий отдельных частей тела;</li> </ul> </li> <li>• основные движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге;</li> <li>➤ равномерный бег в среднем и медленном темпах;</li> <li>➤ способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега;</li> <li>➤ прыжки со скакалкой;</li> <li>➤ «школа мяча»;</li> <li>➤ Способы метания в цель и вдаль;</li> </ul> </li> <li>• лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.;</li> <li>• подвижные и спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила игр, способы выбора ведущего.</li> </ul> </li> </ul> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения;</li> <li>• разноименные и одноименные упражнения;</li> <li>• темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;</li> <li>• упражнения в парах и подгруппах;</li> <li>• основные движения: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ в беге - работу рук;</li> <li>➤ в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;</li> <li>➤ в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом;</li> <li>➤ в лазании – ритмичность при подъеме и спуске;</li> </ul> </li> <li>• подвижные и спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ правила игр;</li> <li>➤ способы контроля за своими действиями;</li> </ul> </li> <li>• способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</li> </ul> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно, быстро и организованно строиться и</li> </ul>
--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (<i>не сгибать руки в локтях, ноги в коленях</i>);</li> <li>• сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (<i>быстрый, умеренный, медленный</i>);</li> <li>• сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ стоя на одной ноге;</li> <li>➤ выполнять разные виды бега;</li> <li>➤ быть ведущим колонны;</li> <li>➤ при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> </ul> </li> <li>• энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>• ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> <li>• принимать исходное положение при метании;</li> <li>• ползать разными способами;</li> <li>• подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.</li> </ul>	<p>следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>• выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>• ходить энергично, сохраняя правильную осанку;</li> <li>• сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>• энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>• точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину;</li> <li>• прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>• выполнять разнообразные движения с мячами;</li> <li>• свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>• самостоятельно проводить подвижные игры;</li> <li>• вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать</li> </ul>	<p>перестраиваться во время движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>• выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>• сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>• сохранять скорость и заданный темп бега;</li> <li>• ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>• отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами;</li> <li>• точно поражать цель (<i>горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие</i>);</li> <li>• энергично подтягиваться на скамейке различными способами;</li> <li>• быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам;</li> <li>• лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>правила игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>организовать игру с подгруппой сверстников;</li> <li>забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами;</li> <li>вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы;</li> <li>правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее;</li> <li>отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;</li> <li>уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;</li> <li>проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (<i>объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений</i>);</li> <li>в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;</li> <li>проявляет высокий, стойкий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат;</li> <li>результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения;</li> <li>в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;</li> <li>проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх;</li> <li>• переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>• способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение;</li> <li>• самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила;</li> <li>• проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ видоизменяет физические упражнения;</li> <li>➤ создает комбинации из знакомых упражнений;</li> <li>➤ передает образы персонажей в подвижных играх.</li> </ul> </li> </ul>	<p>интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.</li> <li>• способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>• проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;</li> <li>• стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;</li> <li>• способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>• в самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</li> </ul>	<p>и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;</li> <li>• стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> </ul>
--	---	---	--

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)**

#### **2.1.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- Ознакомление детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формирование представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; уши слышат).
- Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формирование представления о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширение представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Ознакомление детей с понятиями «Здоровье», «Болезнь».
- Развитие умения устанавливать связь между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формирование представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

#### **2.1.2. Физическая культура:**

- Формирование правильной осанки.
- Развитие и совершенствование двигательных навыков и умений детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление и развитие умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Обучение ползанию, пролезанию, подлезанию, перелезанию через предметы.

- Обучение отталкиванию и правильному приземлению в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением, ориентированию в пространстве. Обучение прыжкам через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
- Обучение построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Способствовать развитию психофизических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, координации движения и др.
- Обучить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Способствовать развитию у детей во всех формах организации двигательной деятельности организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Способствовать развитию активности детей в подвижных играх. Воспитание инициативности и самостоятельности в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

## **2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

### ***2.2.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Расширение представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширение представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Привитие интереса к физической культуре и спорту и желания заниматься физической культурой и спортом.
- Ознакомление с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Ознакомление с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***2.2.2. Физическая культура***

- Формирование правильной осанки; умения осознанно выполнять движения.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

- Способствовать развитию быстроты, силы, выносливости, гибкости.
- Закрепление умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Обучение бегу с преодолением препятствий.
- Обучение лазанию по гимнастической стенке, меняя темп.
- Обучение прыжкам в длину и высоту с разбега, сохранению равновесия при приземлении.
- Обучение технике метания мяча (сочетание замаха с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч, ведению мяча).
- Обучение элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, эстафетам.
- Поддержание интереса детей к различным видам спорта (теоретические знания о спортивной жизни страны).
- Способствовать развитию активности детей в подвижных играх. Воспитание инициативности и самостоятельности в организации знакомых игр.

### **2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

#### ***2.3.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Расширение представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формирование представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формирование представления об активном отдыхе.
- Расширение представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширение представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### ***2.3.2. Физическая культура:***

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Воспитание умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Совершенствование техники основных движений.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Обучение техники прыжка в длину и высоту с разбега.
- Обучение техники метания мяча.
- Обучение перестроению на месте и во время движения, равнению в колонне, шеренге, круге.
- Способствовать развитию быстроты, силы, выносливости, гибкости.
- Способствовать выполнению упражнения в статическом и динамическом равновесии, развитию координации движений и ориентированию в пространстве.
- Закрепление навыков выполнения спортивных упражнений.
- Способствовать разностороннему развитию личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Способствовать самостоятельной организации детьми подвижных игр.
- Поддержание интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Обучение детей придумывать варианты подвижных игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям.

## **2.4. Примерный перечень задач, основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **2.4.1. Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Задачи:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики, создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- 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. Помогает точно принять исходное положение, поддерживает стремление точно соблюдать технику выполнения; слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию.

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

#### Основная гимнастика.

*Основные движения – бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 метра), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой и огибающая 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; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя. Попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

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

*Ходьба:* ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменениями темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы, чередуя мелкий и широкий шаг.; «змейкой»; по сигналу воспитателя с остановкой, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте, с разными положениями рук.

*Бег:* бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу воспитателя 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 минуты; пробегание 30-40 метров в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м, бег на скорость 20 м; челночный бег 2 на 5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенным над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 метра, перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой голоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

*Упражнение 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 верх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем по ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

#### Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя. Поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, тоя на четвереньках.

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

#### Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в комплекс ы общеразвивающих упражнений, в физкультминутки, подвижные игры.

#### Строевые упражнения:

Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонны по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны в шеренги, в звенья и на месте, и в движении. Повороты направо и налево, кругом на месте, переступанием и в движении.

#### Подвижные игры:

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил игры.

#### Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на улице. Катание на санках, в зависимости от климатических условий региона.

### Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог уточняет у детей представление о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения, в двигательной деятельности, способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Педагог формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### Активный отдых:

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

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.

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.

### ***Основные движения:***

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, ходьба в шаге, приставными шагами. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, по периметру зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением задания, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке, по доске, по гимнастической скамейке, бревну. Перешагивание через набивной мяч, с разными положениями рук.
- Бег. Бег медленный, на носках, с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег в колонне; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Скоростной бег, челночный бег.

- Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под веревку, дугу. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Прыжки. Прыжки на месте, с продвижением, с поворотами. Прыжки через предметы. Прыжки со скакалкой.
- Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, вверх, вниз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.
- Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три; равнение по ориентирам; повороты; размыкание и смыкание.
- Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
- сохранение равновесия в разных позах.

#### 2.4.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

##### Задачи:

- обогащать двигательный опыт. Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развития умения осознанно, технично, точно, выполнять упражнения активно основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в играх, 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 представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представление 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 и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических 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.

Уточняет и расширяет представления о здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных видах здорового отдыха, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и их родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

- Основная гимнастика:

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой; прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы; 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, лазание: ползание на четвереньках, разными способами, по прямой толкая головой мяч, «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннели; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; переползание под скамейкой; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным 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: 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 2-4 раза; челночный бег; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед другая назад; ноги скрестно- ноги врозь; подпрыгивание с хлопками при положении рук в разных позициях; 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 метра; на одной ноге 2- 2,5м; перепрыгивание боком невысокие препятствия; прыгивание 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, бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнение 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 на встречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи; 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 и укрепление мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх; махи руками вперед-назад; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами, сжимание и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены; наклоны вперед касаясь ладонями пола; наклоны вправо, влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лёжа на спине.

Педагог поддерживает желание детей выполнять упражнения с различными предметами. Подбирает упражнения для различных исходных положений. Разученные упражнения включает в комплекс утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, различные виды активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения все выполняются в соответствии с общим характером музыки.

Строевые упражнения

Педагог продолжает учить детей строевым упражнениям. Построение по росту, в шеренгу, по одному, в круг, перестроение в колонну по три, по два; размыкание в колонне на вытянутые руки перед собой, в стороны; расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и не сюжетных подвижных игр, 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 и целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание взаимопомощи. Воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, стремление к преодолению трудностей, стремление к победе. Развивает творческие способности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в играх.

Спортивные игры: обучает элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на улице от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей (городки, элементы баскетбола, футбола, бадминтон)

Спортивные упражнения: обучает спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на двухколесном велосипеде, плавание)

Формирование основ здорового образа жизни

Педагог продолжает расширять и уточнять представления детей о здоровом образе жизни, о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Формировать представления о разных видах спорта, выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих.

Активный отдых:

Физкультурные праздники и развлечения: педагог организует праздники 2 раза в год, продолжительностью не более 1.5 часа, содержание праздников составляют игры, разученные ранее, 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.

Дни здоровья педагог проводит 1 раз в квартал.

Туристические прогулки и экскурсии педагог организует для детей с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5 – 2 часа. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами 10 минут. Педагог формирует представление о туризме, как виде активного отдыха и способом ознакомления с природой и культурой родного края; обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, во время остановки организует подвижные игры.

**Основные движения:**

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, ходьба в шаге, приставными шагами, с перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, по периметру зала, змейкой, враспынную. Ходьба с выполнением задания, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

- Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке, по доске, по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну. Перешагивание через набивной мяч, с разными положениями рук. Ходьба по наклонной доске, на носках, приставным шагом.
- Бег. Бег медленный, на носках, с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег в колонне; в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспышную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Скоростной бег, челночный бег. Бег по наклонной доске, на носках, приставным шагом.
- Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под веревку, дугу. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Прыжки. Прыжки на месте, с продвижением, с поворотами. Прыжки через предметы. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину, в высоту.
- Бросание, ловля, метание. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, вверх, вниз, в горизонтальную и вертикальную цели. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, из разных исходных положений. Метание предметов на дальность, в цель.
- Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три; равнение по ориентирам; повороты; размыкание и смыкание.
- Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### 2.4.3. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

##### Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы, партнерские взаимоотношения в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью других людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности:**

Педагог создаёт условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, освоение элементов спортивных игр, игр-эстафет.

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

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

Продолжает приобщать к здоровому образу жизни и расширяет знания детей о факторах, влияющих на здоровье людей.

### Основная гимнастика:

Основные движения: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; передача и перекидывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе, на спине, в ходьбе. Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола. Катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами и тд.

*Ползание, лазание:* ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку, перелезание с пролета на пролет, лазание по веревочной лестнице, выполнение упражнений на канате, влезание по канату.

*Ходьба:* обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед, с закрытыми глазами, приставными шагами назад, с различными движениями рук, в присяде, в различных построениях.

*Бег:* в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед; бег наперегонки, бег из разных исходных положений, бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

*Прыжки:* подпрыгивание на двух ногах по 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте с поворотом кругом, смещая ноги, впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега в 3 шага, подпрыгивание из глубокого приседа; прыжки на одной ноге; прыжки в длину с места и с разбега.

*Прыжки с короткой скакалкой, упражнения в равновесии.*

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества детей, использование двигательного опыта

#### Строевые упражнения.

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем, быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и тд. Расчет на первый второй и перестроение из одной шеренги в две.

#### Подвижные игры:

Продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми подвижных игр в самостоятельной деятельности. Способствует развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, волейбола, бадминтон, элементы настольного тенниса, элементы хоккея.

#### Спортивные упражнения:

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на улице, в зависимости от климатических условий. (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на двухколесном велосипеде, на самокате, плавание.

#### Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет знания детей о факторах, положительно влияющих на здоровье, о роли физической культуры в укреплении здоровья, разных видах спорта. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах

безопасного поведения при двигательной активности. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представления о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья

Продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми подвижных игр в самостоятельной деятельности. Способствует развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, волейбола, бадминтон, элементы настольного тенниса, элементы хоккея.

Спортивные упражнения:

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на улице, в зависимости от климатических условий. (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на двухколесном велосипеде, на самокате, плавание.

Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет знания детей о факторах, положительно влияющих на здоровье, о роли физической культуры в укреплении здоровья, разных видах спорта. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения при двигательной активности. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представления о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья.

Активный отдых:

Педагог организует *праздники* 2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздника предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, 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 в себя подвижные игры, в том числе игры народов России.

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, туристские прогулки.

Педагог организует пешеходные прогулки и экскурсии. 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 в 10 минут.

#### **Основные движения:**

- Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, ходьба в шаге, приставными шагами, с перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, по периметру зала, змейкой, враспынную. Ходьба с выполнением задания, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке, по доске, по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну. Перешагивание через набивной мяч, с разными положениями рук. Ходьба по наклонной доске, на носках, приставным шагом.
- Бег. Бег медленный, на носках, с высоким подниманием бедра, семенящий бег. Бег в колонне; в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Скоростной бег, челночный бег. Бег по наклонной доске, на носках, приставным шагом.
- Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под веревку, дугу. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- Прыжки. Прыжки на месте, с продвижением, с поворотами. Прыжки через предметы. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину, высоту.
- Бросание, ловля, метание. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, вверх, вниз, в горизонтальную и вертикальную цели. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, из разных исходных положений. Метание предметов на дальность, в цель из разных положений, метание в движущую цель.

- Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три; равнение по ориентирам; повороты; размыкание и смыкание.
- Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением или правой ногой и т.п.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнение для развития кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

#### ***Статические упражнения:***

- сохранять равновесие, стоя на скамье, кубе на носках, на одной ноге, с закрытыми глазами;
- общеразвивающие упражнения, стоя на левой, правой ногах.

***Спортивные игры.*** Городки. Элементы баскетбола, волейбола, футбола. Бадминтон.

## **2.5. Формы организации двигательной деятельности**

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

- Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
- Игровая форма (подвижные игры, эстафеты);
- Сюжетно-игровая форма (развитие речи, ознакомление с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- Использование тренажеров;

- По интересам, на выбор детей (мяч, 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.

## 2.6. Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»:

- фронтальный способ. Одновременное выполнение упражнения. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, ОРУ;
- поточный способ. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала;
- групповой способ. Задания по группам;
- индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, на примере одного ребенка дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

### 2.7.1. Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Основные *задачи* взаимодействия детского отделения с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском отделении и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.

*Целью* работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников является консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

### 2.7.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно с медицинским персоналом учреждения и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
- Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в и семье:
  - зоны физической активности;
  - закаливающие процедуры;
  - оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении.
- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в дошкольном отделении.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в дошкольном отделении.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

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

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приобщение к ценностям физической культуры.</li><li>• Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий.</li><li>• Игровое общение.</li></ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях.</li><li>• Новые знания в области физической культуры.</li><li>• Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений.</li><li>• Творческий подход к решению двигательных задач.</li></ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области.</li><li>• Формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений.</li><li>• Обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей.</li><li>• Развитие музыкально-ритмической деятельности.</li><li>• Развитие выразительности движений, двигательного творчества.</li><li>• Развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.</li></ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Владение речью как средством общения и культуры.</li><li>• Обогащение активного словаря.</li><li>• Развитие общей и мелкой моторики.</li><li>• Выработка правильного дыхания для постановке звукопроизношения.</li></ul>

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия дошкольного отделения обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры.

Развивающая предметно-пространственная среда в дошкольном отделении содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в дошкольном отделении функционирует спортивный (музыкальный) зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей – гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования.

### **3.2. Методическое обеспечение**

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1.	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
2.	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
3.	Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
4.	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2006 г.
5.	Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений).Т. Е. Харченко2009 г. « Детство-пресс».
6.	Азбука физкультминуток для дошкольников . (картотека)
7.	Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова.« Детство - пресс» , Санкт- Петербург,2006 г.
8.	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. « Детство - пресс» , Санкт-Петербург, 2013 г.
9.	Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.

10.	Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. Е. Н. Вареник.«Творческий центр», Москва, 2006 г.
11.	Физкультурная минутка. Е. А. Каралашвили. « Творческий центр», Москва, 2001 г.
12.	Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва ,2000г.
13.	Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова.« Творческий центр», Москва, 2003г.
14.	Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Л. М. Алексеева « Феникс « Ростов- на- Дону», 2005 г.