ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад
комбинированного
вида № 239»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1
от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МДОУ
«Детский сад
комбинированного
вида № 239»
Ленинского района
г. Саратова
Приказ № 102осн.д
от 31.08.2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1856DA8C43E529AAF44797C0D3931E45
Владелец: Погребнова Елена Александровна
Действителен: с 01.08.2022 до 25.10.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по образовательной области

«Физическое развитие»

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 239»

Ленинского района г. Саратова

Согласовано
с родительской общественностью
Протокол № 1
от 31.08.2022г.

Саратов 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страницы
	1.1. Пояснительная записка.	3
	2. Образовательная область «Физическое развитие».	4
	2.1. Основные цели и задачи.	4
	2.2.Направления и принципы физического развития.	5
	3. Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы.	6
	4.Содержание психолого-педагогической работы.	9
	5.Формы организации работы по образовательной области «Физическое развитие».	16
	6. Картотека основных видов движений и упражнений.	22
	7. Комплексно-тематическое планирование работы с детьми 2–7 лет.	36
	8. Материально-техническое оснащения.	56
	8.1. Оборудование спортивного зала.	58
	8.2. Список используемой литературы.	59

1.1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 2 лет до завершения образовательных отношений).

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Программа разработана рабочей группой педагогов и специалистов муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №239» в составе: Шоломицкой Е.П. – заместитель заведующего, Молчановой Е.С. – педагог-психолог, Смирновой Л.Н. – учитель-логопед, Замараевой Н.В. – музыкальный руководитель, Безруковой Г.В. - инструктор по физической культуре, Юркиной И.Н. – воспитатель, Поповой А.В. – воспитатель, Джабраиловой Д.А. – родитель, Конюховой М.В. - родитель.

При разработке образовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Конвенция о правах ребенка. Принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 .11.1989г. – ООН 1990г;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образовании и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрированного в Минюсте РФ 14.11.2013г. №30384);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15.05.2020г. №236 «Об утверждения Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования (зарегистрированного в Минюсте РФ 17.06.2020г., №58681);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №3 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территории городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному

воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 05.08. 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образовании и науки Российской Федерации от 10.01.2014г. №08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025г;
- Уставом МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 239» Ленинского района г. Саратова (утвержден Учредителем от15.08.2022г.).

Данная программа разработана с учетом:
- авторской программы «От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – издание 6-е дополненное, М.: Мозайка-Синтез, 2020г.
- основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 239» Ленинского района г. Саратова, утвержденной приказом заведующего №102осн.д от 31.08.2022года.

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

2.1. Основные цели и задачи.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура.
Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
Повышение умственной и физической работоспособности, предупреждениеутомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствованиеумений и навыков в основных видах движений,

воспитание красоты, грациозности,выразительности движений, формирование правильной осанки.
Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности,способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физическихупражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любви к спорту.

2.2.Направление и принципы физического развития.

Содержание психолого-педагогической работы в образовательнойобласти «Физическое развитие» включает следующие направления:
ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
- Становление ценностей здорового образа жизни.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- Физкультурные занятия и упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.

Принципы физического развития:

1) *Дидактические:*
   - систематичность и последовательность;
   - развивающее обучение;
   - доступность;
   - воспитывающее обучение;
   - учет индивидуальных и возрастных особенностей;
   - сознательность и активность ребенка;
   - наглядность.
2) *Специальные:*
   - непрерывность;
   - последовательность наращивания тренирующих воздействий;
   - цикличность.
3) *Гигиенические:*
   - сбалансированность нагрузок;
   - рациональность чередования деятельности и отдыха;
   - возрастная адекватность;
   - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
   - осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

3.Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимать необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура . К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора по ФИЗО (воспитателя).
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40см и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, 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 3м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
- Представление о понятиях «здоровье» и «болезнь».
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представление о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).
- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м) владеть школой мяча.

- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать (произвольно).
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены.
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180см; в высоту с разбега – не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4колонны, в 2-3круга на ходу, в две шеренги, после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Плавать произвольно на расстояние 15м.

4. Содержание психолого-педагогической работы.

ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Становление ценностей здорового образа жизни	Воспитание культурно-гигиенических навыков

<u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</u>

2 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
Учить держать ложку в правой руке.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание быть здоровым, дать первичные представление о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.
Формировать первичное представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.)

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешнем видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытом ртом, не разговаривать с полным ртом.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятием «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни.

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешнем видом.
Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорное ощущениях.
Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятность одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде.
Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохранять правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представление детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Развивать умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
Формировать представления об активном отдыхе.
Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальном полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.
Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.
Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.
Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физкультурные занятия и упражнения	Спортивные и подвижные игры

<u>Физическая культура.</u>

2 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

Развивать самостоятельно и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слазить с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.
Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и желанием заниматься физкультурой спортом.
Продолжать знакомиться различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Знакомиться с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Спортивные и подвижные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

5. Формы организации работы по образовательной области «Физическое развитие»

Достижению целей физического развития детей способствуют следующие виды деятельности:

- двигательная (овладение основными движениями) активность ребенка;
- игровая деятельность (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельностьдетей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игр).

Организация двигательного режима в ДОУ

Методы физического развития:

1) *Наглядные:*
   - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
   - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) *Словесные:*
   - объяснения, пояснения, указания;
   - подача команд, распоряжений, сигналов;
   - вопросы к детям;
   - образный сюжетный рассказ, беседа;
   - словесная инструкция.
3) *Практические:*
   - Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
   - Проведение упражнений в игровой форме;
   - Проведение упражнений в соревновательной форме.

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых	2-5 лет, Младшие и средняя группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами Физ.минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая ***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице ***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна: Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Игра Игровое упражнение Подражательные движения Сюжетно-ролевые игры

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ				
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ	5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -музыкально-ритмическая ***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице ***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна -Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример,	Игровые упражнения Дидактические, сюжетно-ролевые игры

Модель организации двигательного режима

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 6 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
Физическая деятельность в помещении	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Физическая деятельность на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Упражнения после сна	4 мин	4 мин	5 мин	6 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.
Спортивные упражнения, игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)				
Физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Планирование образовательной деятельности

Базовая образовательная область	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещение	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю

6. Картотека основных видов движений и упражнений.

2 группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба: подгруппами и всей группой; парами; по кругу; взявшись за руки; с изменением темпа; с переходом на бег и на оборот; с изменением направления; в рассыпную (после 2лет 6 месяцев); обходя предметы; приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии: ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см); с перешагиванием через предметы (высоты 10-15 см); кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Катание, метание, бросание: катание мяча друг другу; катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю; катание мяча под дугу, стоя сидя (расстояние 50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча через шнур натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м; бросание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка; метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; метание мячей в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м; ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100см.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); ползанье по доске лежащей на полу; ползанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см; ползанье по гимнастической скамейке; подлезание под воротца, веревку (высота 30-40см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным для ребенка способом.

Прыжки: на двух ногах на месте слегка продвигаясь вперед; на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30см); вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше поднятой руки ребенка.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

- поднимать руки вперед, вверх, в стороны;
- скрещивать их перед грудью и разводить в стороны;
- отводить руки назад, за спину;
- сгибать и разгибать их;

- хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему);
- наклоняться вперед и в сторону;
- поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу;
- поднимать и опускать ноги, лежа на спине;
- стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

- ходить на месте;
- сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя;
- приседать, держась за опору;
- потягиваться, поднимаясь на носки;
- выставлять ногу вперед на пятку;
- шевелить пальцами ног (сидя).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его),

наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий

(присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстоянии 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу года).

Катание, метание, бросание, ловля. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

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

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

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий инструктора по ФИЗО.

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

Бег. Бег обычный, на носках с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минуты в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты на право, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км.

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с инструктором по ФИЗО.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота;

передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С ползанием и лазаньем. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делай под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег. Бег обычный, на носках с высоким подниманием колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со

скалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменениями темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения рук к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Городки. Бросать биты с боку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшим количестве бросков бит.

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

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

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит

обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

7 . Комплексно – тематическое планирование освоения рабочей программы по физическому развитию

Раздел «Физическая культура»

Вторая группа раннего возраста.

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Общеобразовательная деятельность «Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада» С.Ю. Федорова
1	**Сентябрь.**	№ 1, стр. 27№ 2, стр. 27 № 3, стр. 28 № 4, стр. 28 № 5, стр. 29 № 6, стр. 29 № 7, стр. 29№ 8, стр. 30 (контрольное)
2	**Октябрь.** Способствовать психофизическому развитию детей; Формировать умение ориентироваться в пространстве.	№ 9, стр.32 № 10, стр.33 № 11, стр.33 № 12, стр.34 № 13, стр.34 № 14, стр.35 № 15, стр.35№ 16, стр.36(контрольное)
3	**Ноябрь.** Воспитывать умение действовать самостоятельно; Формировать основные жизненно важные движения; Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; Обеспечивать закаливание организма детей.	№ 17, стр.38 № 18, стр.39 № 19, стр.39№ 20, стр.39 № 21, стр.40№ 22, стр.40 № 23, стр.41№ 24, стр.41 (контрольное)
4	**Декабрь.** Формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); Побуждать детей к двигательной активности; Формировать умение сохранять устойчивое положение тела; Совершенствовать грациозность, выразительность движений; Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.	№ 25, стр.44№ 26, стр.44 № 27, стр.45№ 28, стр.45 № 29, стр.46№ 30, стр.46 № 31, стр.47№ 32, стр.47 (контрольное)

5	**Январь.** Способствовать психофизическому развитию детей; Учить выразительности движений; Обеспечивать закаливание организма детей.	№ 33, стр.49№ 34, стр.50 № 35, стр.50№ 36, стр.51 № 37, стр.51№ 38, стр.52 № 39, стр.52№ 40, стр.53 (контрольное)
6	**Февраль.** Воспитывать умение самостоятельно действовать; Формировать основные жизненно важные движения; Обеспечивать закаливание организма детей.	№ 41, стр.55№ 42, стр.56 № 43, стр.56№ 44, стр.57 № 45, стр.57№ 46, стр.58 № 47, стр.58№ 48, стр.59 (контрольное)
7	**Март.** Побуждать к двигательной активности; Учить разнообразно действовать с мячом; Обеспечивать укрепление здоровья детей.	№ 49, стр.61№ 50, стр.61 № 51, стр.62№ 52, стр.62 № 53, стр.63№ 54, стр.63 № 55, стр.64№ 56, стр.64 (контрольное)
8	**Апрель.** Способствовать психофизическому развитию детей; Формировать умение ориентироваться в пространстве; Обеспечивать закаливания организма детей.	№ 57, стр.67№ 58, стр.67 № 59, стр.68№ 60, стр.68 № 61, стр.69№ 62, стр.69 № 63, стр.70№ 64, стр.70 (контрольное)
9	**Май.** Воспитывать умение действовать самостоятельно; Формировать основные жизненно важные движения; Обеспечивать закаливание организма детей.	№ 65, стр.73№ 66, стр.73 № 67, стр.74№ 68, стр.74 № 69, стр.75№ 70, стр.75 № 71, стр.76№ 72, стр.76 (контрольное)

Младшая группа (от 3 до 4лет)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
		НОД «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева	Другое		
1	Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя координацию движения рук и ног	Л.И. Пензулаева № 1, стр. 23 № 2, стр. 24 № 14, стр. 40 № 15, стр. 41 № 22, стр. 51 № 25, стр. 54	Подвижная игра "Бегите ко мне"	Подвижные игры: -Пойдём в гости -Бегите ко мне -Найдем птичку -Кот и воробышки -Быстро в домик -Найдем жучка -Пузырь -Найти свой домик	Рассматривание плакатов «летние виды спорта»
2	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.	Л.И. Пензулаева № 6, стр.29 № 9, стр.33 № 10, стр.34 № 14, стр.40 № 17, стр.43 № 22, стр.51 № 26, стр.56	Игровое задание "Птички"	Подвижные игры: -Догони мяч -Ловкий шофёр -Машины поехали в гараж -Быстрый мяч -Найдем зайку -Кот и воробышки -Поезд -Найдем игрушку	Загадки о летних видах спорта

3	Обучать хвату за перекладину во время лазания	Л.И. Пензулаева № 36, стр.68	Наглядный пример	Подвижные игры: -Ловкий шофёр -Найдем зайчонка -Где спрятался мышонок? -Мыши в кладовой -По ровненькой дорожке -Поймай комара	Рассматривание иллюстраций, плакатов «летние виды спорта»
4	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении движений в равновесии.	Л.И. Пензулаева № 12, стр.37 № 16, стр.42 № 17, стр.43 № 20, стр.47 № 24, стр.53 № 25, стр.54	Подвижная игра «Поймай комара»	Подвижные игры: -Ловкий шофёр -Найдем зайчонка -Где спрятался мышонок? -Мыши в кладовой -По ровненькой дорожке -Поймай комара	Стихи про виды спорта
6	Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др., выполнять правила в подвижных играх	Л.И. Пензулаева № 4, стр.26 № 11, стр.35 № 12, стр.37 № 19, стр.46 № 27, стр.57 № 35, стр.67	Игровое задание с мячом «прокати - не задень»	Подвижные игры: -Автомобили -Кролики -Поймай комара -Найди свой цвет -Лягушки -Зайка серый умывается -Воробышки и кот	Рассматривание иллюстраций, плакатов, Стихи, загадки про спортивый инвентарь

Средняя группа (от 4 до 5)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
		НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое		
1	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Л.И. Пензулаева № 6, стр.23 № 28, стр.41	Подвижная игра «Найди себе пару» Беседы по здоровому образу жизни	Найди себе пару -Автомобили -Самолеты -Огуречик,огуречик.. -Воробышки и кот -Найди свой цвет	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Летние виды спорта»
2	Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.	Л.И. Пензулаева №10, стр.26 №22, стр.36 №23, стр.37	Подвижная игра «У медведя во бору»	Подвижные игры: -У медведя во бору -Где постучали? -Автомобили -Найди себе пару -Прокати и догони (игровое упражнение)	Стихи о летних видах спорта
3	Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.	Л.И. Пензулаева №13, стр.30 №16, стр.33 №21, стр.36 №25, стр.39 №29, стр.42	Подвижная игра «Кот и мыши»	Игровые упражнения: -Ловишки -Лошадки -Ловишки-перебежки Подвижные игры: -Кот и мыши -Найди себе пару -У медведя во бору	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Зимние виды спорта»
5	Учить построениям,	Л.И. Пензулаева	Подвижная игра	Игровые упражнения:	Стихи о зимних видах

	соблюдению дистанции во время передвижения.	№7, стр.24 №16,стр.33 №18, стр.34 №19,стр.35 №22, стр.36	«Огуречик, огуречик» Беседы по здоровому образу жизни	-Ведение мяча -Прокатывание мячей друг другу -Ползание на четвереньках (на спине мешочек с песком) Подвижные игры: -Огуречик, огуречик -Кот и мыши -Автомобили	спорта, картинки по этой теме
6	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	Л.И. Пензулаева №24, стр.38 №34, стр.45 №1, стр.48 №4, стр.50 №7, стр.52 №19, стр.61	Подвижная игра «лиса и куры» Беседы по здоровому образу жизни	Игровые упражнения: -Проползи по скамейке -Лазание в обруч с мячом -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Подвижные игры: -Лошадки -У медведя во бору -Ловишки	Загадки о зимних видах спорта
7	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	Л.И. Пензулаева № 30, стр.68	Подвижная игра « Волки и овцы»	Игровые упражнения: -Равновесие -Ходьба и бег по извилистой дорожке -Прыжки через линии Подвижные игры: -Трамвай -Кролики -Найди и промолчи - Огуречик, огуречик	Рассматривание иллюстраций, плакатов Летней Олимпиады

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
		НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое		
1	Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость	Л.И. Пензулаева №30,стр.43 № 33, стр.45 № 27, стр.96	«Ловишки парами» Спортивные игры и упражнения -Городки -Элементы баскетбола Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: -Мышеловка -Удочка -Кто лишний?	Рассматривание иллюстраций, плакатов «летние виды спорта»
2	Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий	Л.И. Пензулаева №16, стр. 30 №21, стр. 35 №30, стр.43	Подвижная игра «не оставайся на полу» Спортивные игры и упражнения -Обведи мячом кегли.(элементы футбола) Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: -Перенеси флажок -Поймай мяч	Стихи о летних видах спорта
3	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп	Л.И. Пензулаева №11,стр.57 №34, стр.73	«Гуси-лебеди»	Подвижные игры: -Пингвины -Медведь и пчёлы -Палочка-выручалочка Спортивные игры и упражнения	Рассматривание иллюстраций, плакатов «зимние виды спорта»

				-Эстафеты с мячом	
4	Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка	Л.И. Пензулаева № 13, стр.28 № 16, стр.61 № 25, стр.68 № 28, стр.70 №5,стр.80	Подвижная игра «Перелет птиц» Спортивные игры и упражнения - заброс мяч в кольцо Беседы по здоровому образу жизни -Умею, не умею	Подвижные игры: -Лиса и зайцы -Море волнуется раз	Рассматривание иллюстраций, плакатов спортивного инвентаря, стихи загадки про спортивый инвентарь
5	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе	Л.И. Пензулаева №15,стр.29 №7,стр.53 №1, стр.76	«Не попадись» Спортивные игры и упражнения - «Дорожка препятствий». - «Передай мяч (с элементами футбола). Беседы по здоровому образу жизни	Подвижные игры: «Перелёт птиц», «»Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».	Стихи о зимних видах спорта, картинки по этой теме
7	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам	Л.И. Пензулаева №18, стр.32 №19, стр.63	«Удочка» Спортивные игры и упражнения - «Забей гол»(элементы футбола)	Подвижные игры: -Перелёт птиц. -Гуси-лебеди. -Кто дальше прыгнет.	Загадки о зимних видах спорта, картинки по этой теме

Подготовительная к школе группа (от 6-7 лет)

№ п/п	Содержание образовательной деятельности	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (познавательно-исследовательская, игровая)		Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (познавательно-исследовательская, игровая)	Развитие воспитанников в культурных практиках
		НОД Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»	Другое		
1	Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	Л.И. Пензулаева №1, стр.9 №2, стр.10	Игра «Ловишки»	-Пингвины -Пройди – не задень -Мяч над головой -Пас на ходу	Рассматривание иллюстраций, плакатов «Летние виды спорта»
2	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения .	Л.И. Пензулаева №16, стр.52 №19, стр.54 №25, стр.59	Подвижная игра «Совушка»	-Стоп -Эхо -Совушка	Стихи о летних видах спорта
3	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, разбега в длину и высоту с разбега.	Л.И. Пензулаева №1,стр.72 №16, стр.83 №21,стр.86 №22,стр.87	Подвижная игра «мышеловка»	-Не попадись -Ловишки с ленточками -Удочка -Мышеловка -Затейники	Рассматривание иллюстраций, плакатов спортивного инвентаря, стихи загадки про спортивный инвентарь
4	Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	Л.И. Пензулаева №34,стр.37 №35,стр.38 №11,стр.48 №31, стр.63 №34, стр. 95	Игра «попади в круг»	-Перелет птиц -Фигуры -Хитрая Лиса	Рассматривание иллюстраций, плакатов «зимние виды спорта»

5	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.	Л.И. Пензулаева №6,стр.43 №31, стр. 92 №31,стр.63	Подвижная игра «Воробьи и кошка»	-Салки с ленточкой -Два мороза -Удочка -Не оставайся на земле -Затейники -Карусель -Угадай чей голосок	Стихи о зимних видах спорта, картинки по этой теме
6	Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.	Л.И. Пензулаева №25,стр.59 № 6,стр.75 № 27, стр.90	Подвижная игра «горелки»	-Белые медведи -Карусель -Затейники -Ключи	Загадки о зимних видах спорта
7	Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Л.И. Пензулаева №31,стр.92 №33, стр.93 №34,стр.65	Игровый упражнения «кто быстрее до кегли», «Мяч водящему»	-Волк во рву -Горелки -Хитрая лиса -Великаны и гномы	Загадки о зимних видах спорта, картинки по этой теме

Раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Вторая группа раннего возраста

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
1.	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.	Тема 10 «Как я устроен». Занятия 1-2, стр. 37	Проект «Мое тело. Знание об органах чувств» Занятие – драматизация «Надо, надо умываться» Дидактические игры: «Скажи наоборот» «Части тела» «Чем опасны грязные руки» Беседа «Что умеет кожа» Беседа «Что я умею чувствовать» Беседа «Чтобы зубки не болели»	Сюжетно-ролевая игра «Цирк», «Магазин игрушек» Рассматривание алгоритма (фото) «Мытье рук», пособие «Умывание», открыток с изображением купания детей Подвижные игры: Лохматый пес, Наседка и цыплята, Мыши и кот.	Слушание музыки: П.Чайковский «Новая кукла» Г. Фрид «Появление большой медведицы» Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.) Чтение произведения Г.Зайцев «Крепкие-крепкие зубы» С.Прокофьева «Румяные щечки» Е.Пермяк «Про нос и язык»
2.	Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.	Тема 6. «Правила поведения», стр. 38	Беседа «Мы были в гостях у врача», «Как вести себя во время болезни» Дидактические игры: - «Что есть у куклы?» - «Ели кто-то заболел» - «Что нужно для работы врачу?»	Сюжетно-ролевые игры «Аптека» «Семья»	Рассматривание иллюстраций режимных моментов Рассматривание медицинских инструментов Чтение произведений Е.Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарства!», «Как вести себя во время болезни»

3.	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. .	Тема 10 «Как я устроен». Занятия 3-4, стр. 37	Опыты со снегом Беседа «Каждой вещи свое место», «Чистота и здоровье» Дидактические игры: -«Покажем Тане как надо причесываться» -«Таня простудилась» - «Вымоем куклу» Моделирование ситуаций: Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены.	Сюжетно-ролевые игры «Парикмахерская» «Семья»	Чтение произведения А. Барто «Девочка чумазая» Л.Воронкова «Маша-растеряша» Г.Зайцев «Дружи с водой» С.Бялковская «Юля - чистюля» Потешки

Младшая группа (от 3 до 4лет)

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
4.	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.	Тема 10 «Как я устроен». Занятия 1-2, стр. 37	Проект «Мое тело. Знание об органах чувств» Занятие – драматизация «Надо, надо умываться» Дидактические игры: «Скажи наоборот» «Части тела» «Чем опасны грязные руки» Беседа «Что умеет кожа» Беседа «Что я умею чувствовать» Беседа «Чтобы зубки не болели»	Сюжетно-ролевая игра «Цирк», «Магазин игрушек» Рассматривание алгоритма (фото) «Мытье рук», пособие «Умывание», открыток с изображением купания детей Подвижные игры: Лохматый пес, Наседка и цыплята,	Слушание музыки: П. Чайковский «Новая кукла» Г. Фрид «Появление большой медведицы» Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (Союзмультфильм, 1976 г.) Чтение произведения Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы» С. Прокофьева «Румяные

			Работа с мнемотаблицей «Глаза»	Мыши и кот	щечки» Е. Пермяк «Про нос и язык»
5.	Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.	Тема 2. «Я - часть мира», стр. 31	Опыты: определение овощей и фруктов на вкус Беседа «Как и что мы едим», Дидактические игры: -«Съедобное-несъедобное» - «Угадай на вкус»	Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов» Продуктивная деятельность «Слепим разные продукты» «Консервируем овощи и фрукты»	Чтение произведения К. Чуковский «Федорино горе» Ю. Тувим «Овощи» Загадки об овощах и фруктах
6.	Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.	Тема 12. «Закаливание». Занятие 1-2, стр. 38	Беседы «Чтобы быть здоровым, надо соблюдать режим» Дидактическая игра «Назови спорт по показу» Комплексы утренней зарядки Комплексы дыхательной гимнастики после сна	Подвижные игры Физкультминутки Продуктивная деятельность: аппликации «Витаминки», «В нашем саду растут витамины»	Чтение загадок о спортивных предметах
7.	Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.	Тема 12. «Закаливание». Занятие 3-4, стр. 38	Проект «В здоровом теле - здоровый дух!» Тематическое занятие «Кто спортом занимается» Беседа «Важные помощники человека» День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения	Полоскание горла водой комнатной температуры Ходьба по массажным коврикам Упражнения на профилактику плоскостопия Принятие солнечных и воздушных ванн	Просмотр мультфильмов «Лунтик и его друзья» - 213 серия «Барбоскины» - 126 серия. «Закаляйся» «Смешарики». Серия «Азбука здоровья»
8.	Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.	Тема 11. «Мои полезные привычки», стр. 38	Проект «Вот я какой» Беседы «Как я буду заботиться о своем здоровье» Игра-драматизация «Уроки доктора Айболита	Сюжетно-ролевые игры «На приёме у врача» «Дочки-матери»	Чтение произведения К. Чуковский «Айболит»

9.	Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.	Тема 6. «Правила поведения», стр. 38	Беседа «Мы были в гостях у врача», «Как вести себя во время болезни» Дидактические игры: - «Что есть у куклы?» - «Ели кто-то заболел» - «Что нужно для работы врачу?»	Сюжетно-ролевые игры «Аптека» «Семья»	Рассматривание иллюстраций режимных моментов Рассматривание медицинских инструментов Чтение произведений Е.Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарства!», «Как вести себя во время болезни»
10.	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. .	Тема 10 «Как я устроен». Занятия 3-4, стр. 37	Опыты со снегом Беседа «Каждой вещи свое место», «Чистота и здоровье» Дидактические игры: -«Покажем Тане как надо причесываться» -«Таня простудилась» - «Вымоем куклу» Моделирование ситуаций: Какие опасности подстерегают человека при несоблюдении правил личной гигиены	Сюжетно-ролевые игры «Парикмахерская» «Семья»	Чтение произведения А. Барто «Девочка чумазая» Л. Воронкова «Маша-растеряша» Г. Зайцев «Дружи с водой» С. Бялковская «Юля - чистюля» Потешки

Средняя группа (4-5 лет)

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
11.	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).	Тема 13 Как живёт моё тело, стр. 52 Тема 4, «Настроение. Как поделиться радостью», стр.47	Занятие – игра «Внутренняя кухня человека» Беседа «Как и что мы едим» Дидактическая игра «Скажи наоборот» Беседа «Что умеет кожа» Беседа «Что я умею чувствовать» Этюды «Смелый заяц», «Вежливый ребёнок», «Жадный пёс» Проектная деятельность	Сюжетно-ролевая игра «Скорая помощь»	Рассматривание иллюстраций в энциклопедии Слушание музыки
12.	Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.		Беседы «Аптека на кухне» «Что и как мы едим» Игра «Полезно-вредно» Проект Развлечение «Как мы	Дидактические игры «Съедобное-несъедобное» «Полезные продукты»	Чтение стихов

			спасали Принцессу Витаминку»		
13.	Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь, с.50 Тема 14. Гигиена тела, стр. 53	Тематическое занятие «Из чего состоит тело человека» Беседы «Важные помощники человека», «Что растёт на грядке», «Что и как мы едим» Игра «Полезно-вредно» Проект «Моё здоровье – моё богатство» Развлечение «Как мы спасали Принцессу Витаминку»	Дидактические игры «Съедобное-несъедобное» «Полезные продукты»	Чтение стихов
14.	Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь, стр. 50	Проект «Моё здоровье – моё богатство» День здоровья Беседы « Ты – Человек» Дидактическая игра «Оцени ситуацию»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача»	Игра-драматизация «Доктор Айболит»
15.	Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).	Тема 6. Основы саморегуляции, с. 48	Релаксация Дидактические игры «ДА и НЕТ не говорите», «Шкатулка со сказками» Проект «Моё здоровье – моё богатство» Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии	Сюжетно-ролевые игры «Больница» «На приёме у врача»	Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии
16.	Формировать умение оказывать себе	Тема 9. Правила здоровья и здоровая	Проект «Моё здоровье – моё богатство»	Сюжетно-ролевые игры «Больница»	Чтение художественной

	элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.	жизнь», с.50	Рассматривание плакатов, иллюстраций в энциклопедии	«На приёме у врача»	литературы
17.	Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.	Тема 9. Правила здоровья и здоровая жизнь», с.50	День здоровья Физкультминутки Дыхательные упражнения Беседа «Важные помощники человека»	Сюжетно-ролевые игры «Больница» «На приёме у врача»	Чтентие художественной литературы Здоровьесберегающие технологии с использованием стихов

Старшая группа (5-6 лет)

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
18.	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.	Февраль. Тема 13. «Главная опора моего тела» с.68 Февраль. Тема 14 «Кровь-носительница жизни организма» Март. Тема 15. «Что такое нервная система человека» с. 70 Октябрь. Тема 4. «Виды чувств. Что такое воля». с.61	Занятие – игра «Главная опора тела» Беседы: «Царственная осанка-залог здоровья», «Плоскостопие», «Движение –это жизнь» Занятие-путешествие «Носительница жизни кровь, или путешествие по реке жизни» Беседы: «Зачем мы дышим?», «Я уколов не	Сюжетно-ролевая игры: «Стадион», «Служба спасения 911», «Космонавты», «Лаборатория»	«Веселые старты»

			боюсь!», «Великий труженик - сердце» Дидактическая игра «Оцени ситуацию», «Волшебный лес», «Волшебное море» Занятие-эксперимент «Чуткая охрана человека» Занятие – игра : «А как бы поступил ты?» Мимические этюды Игра: «Немой телефон», «Необитаемый остров»		
19.	Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.	Апрель. Тема 16. «Уход за зубами. Смена молочных зубов на постоянные» с.70	Дидактическая игра «Скажи наоборот» Беседа: «Что такое наши зубки»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у стоматолога»	
20.	Формировать представление о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.	Ноябрь. Тема 17. «Что надо знать о насморке, профилактика» с.71 Май. Тема 7. «Утешение и утешитель» с.63	Дидактическая игра «Чего боится насморк» Беседа: «Я простуды не боюсь» Беседа «Какого цвета доброта?», «Кого зовут эгоистом?»	Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача» «Любящие родители»	Игра-драматизация «Доктор Айболит»
21.	Знакомить детей с возможностями здорового человека	Сентябрь. Тема 3. «Я украшаю мир» с.60 Октябрь. Тема 5. «Я хочу себе понравиться» с. 62	Игры: «Знакомство», «Жмурки» «Что изменилось?»	Рисование, лепка	Выставка поделок из природного материала.
22.	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать	Декабрь. Тема 11. «Как мои мама и папа заботятся обо мне»	Беседа: «Кто главнее?» Дидактическая игра «Кто поможет мама или	Сюжетно-ролевая игра «Праздник в королевском	Семейный театр-игры –драматизации по сюжетам,

	интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.	с.66 Январь. Тема 12. «Как забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младших брате и сестре» с. 67 Сентябрь. Тема 2. «Я защищаю мир и забочусь о нем» с. 59 Октябрь. Тема 6. «Разговор с младшим как разговор сильного со слабым» с. 62 Декабрь. Тема 10. «Понятие осторожности и опасности» с. 65	папа?» Игровой тренинг. Занятие-практикум: «Солнце, воздух и вода-всем растениям друзья» Беседа: «Загляни в прошлое» Чтение текстов с проблемными ситуациями. Беседа «Знать, уметь, привыкать» Дидактическая игра «Путешествие по стране здоровья»	семействе» «Дочки матери», «В больнице»	предложенным родителями и детьми.

Подготовительная группа (6-7лет)

№п/п	Основные задачи	Основная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
23.	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	Февраль. Тема 13. «Внутренняя кухня человека»» с.85	Занятие – игра «Внутренняя кухня человека». Занятие-беседа «»Правила хорошего питания», «Водопровод нашего организма». Беседы: «Что и как мы едим», «Правила	Сюжетно-ролевые игры: «Семья на праздничном обеде», «Кафе», «На приёме у стоматолога». Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях «Расти здоровым», «Я познаю	Чтение художественной литературы.

			хорошего питания», «Можно ли прожить без мяса?», «Когда еда и лекарства – яд» Дидактические игры «Хозяюшка», «Слово на ладошке», «Скажи наоборот».	мир».	
24.	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.	Октябрь. Тема 4, стр. 61 Апрель. Тема 16. , стр. 70	Игра-занятие Здоровьесберегающие технологии	Динамические игры Здоровьесберегающие технологии	Использование стихов при проведении здоровьесберегающих технологий
25.	Формировать представления об активном отдыхе.	Октябрь. Тема 4, стр. 61	Беседа «Активный отдых»	Игра «Необитаемый остров» Подвижные игры Сюжетно-ролевые игры	Игра-драматизация по произведению С. Михалкова «Мимоза».
26.	Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.	Ноябрь Тема 17. «Что надо знать о насморке, профилактика» с. 71 Май. Тема 14. «Расти здоровым» с.87.	Беседа «Ч простуды не боюсь» Игра-соревнование, Беседа «Вопрос-ответ». Брейн-ринг «Расти здоровым».	Дидактическая игра «Чего боится насморк» Рисование, лепка. Сюжетно-ролевая игра «Детский сад», «Физкультурное занятие», «Спортивная школа». Рассматривание альбома «Здоровый образ жизни».	Игры-драматизации по предложенным сюжетам.

27.	Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Декабрь. Тема 13. «Как мы дышим» с.86	Комплексное занятие «Дыхательный аппарат человека». Беседа «Зачем мы дышим?», «Из чего состоит воздух?», «Учись правильно дышать» Чтение текстов с проблемными ситуациями.	Настольная игра «Обед клетки». Сюжетно-ролевые игры «Отдых на Волге», «Семья», «На приёме у врача».	Чтение художественной литературы. Семейный театр: игры –драматизации по сюжетам, предложенным родителями и детьми.

8. Материально-техническое оснащение.

Во всех возрастных группах организована развивающая предметно-пространственная среда в соответствии с нормами СанПин и программными требованиями:

Вторая группа раннего возраста	***Младшая***	***Средняя***	***Старшая***	***Подготовительная к школе группа***
Спортивный уголок: Обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, , гантели, массажёры.	**Спортивный уголок:** Обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, гантели.	**Спортивный уголок:** Обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, гантели, массажёры.	**Спортивный уголок:** обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, гантели, массажёры, скакалки, балансиры, оборудование для развития дыхательной системы.	**Спортивный уголок:** обручи, мячи, кегли, кольцебросы, резиновые коврики, дорожки здоровья, мешочки с песком для метания, диски для формирования правильной осанки, гантели, массажёры, нетрадиционное спортивное оборудование (кольцебросы, гантели, оборудование для развития дыхательной системы.)

Картотека: подвижные игры народов Поволжья, подвижные игры 3-4 лет ,карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия		**Картотека:** подвижные игры народов Поволжья, подвижные игры 4-5лет ,карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия	**Картотека:** подвижные игры народов Поволжья, подвижные игры 5-6 лет, карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, профилактика сколиоза	**Картотека:** Малоподвижные игры, подвижные игры 6-7лет, карточки на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, профилактика сколиоза
Альбомы: комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки		**Альбомы:** комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки	**Альбомы:** комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки, Зимние виды спорта, олимпийские игры	**Альбомы:** комплексы утренней гимнастики, гимнастики после сна, закаливание, дыхательная гимнастика, физ. минутки, Зимние виды спорта, Летние олимпийские игры, Зимние олимпийские игры

8.1. Оборудование спортивного зала

Физкультурный зал	Пианино-1шт. Стол для канцтоваров – 1шт. Шведская стенка – 4шт. Наклонные доски – 3шт. Палки гимнастические – 17шт. Гантели – 6шт. Комплект разноцветных кеглей – 5шт. Скакалка детская – 24шт. Мешочки для метания (набор) – 20шт. Лента гимнастическая (разноцветная) – 15шт. Платки цветные – 20шт. Мячи резиновые (большие) – 20шт. Тоннель – 1шт. Мячи резиновые (средние) – 20шт. Мячи резиновые (маленькие) – 25 шт. Массажный диск (мягкий) – 2шт. Мешок для прыжков с ручками, размер 25*25* 60 см – для детей – 12шт. Дуга для подлезания Н= 40см. (метал.) – 2шт. Дуга для подлезания Н= 50см. (метал.) – 2шт. Стойки (регулир.) для прыжков в высоту – 2шт. Мат детский 100х100х15 – 2шт. Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)- 1шт. Тележка для спортинвентаря – 4шт. Флажки разноцветные – 10шт. Мячи-массажеры – 1шт. Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)- 15см Баскетбольная стойка с регулируемой высотой- 1 см Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см- 5шт. Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см – 25шт. Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие – 1шт. Мяч баскетбольный – 2шт. Мат детский 200х100х15 – 2шт. Стойки для метания (метал.)- 2шт. Канат для перетягивания 6 м, диаметр – 30 мм – 2шт. Корзина для мячей – 2шт. Большие кегли – 8шт. Скамья гимнастическая 3 м – 4шт. Доска ребристая (150*30*5)- 2шт. Коврики для йоги – 20шт. Баскетбольный щит (детский)- 1шт.
Спортивная площадка	Круговая гимнастическая стенка из 7 пролетов – 1шт. Лестница для метания мячей – 1шт. Щит для метания – 1шт. Гимнастическое бревно «Змейка» - 1шт. Прыжковая яма – 1шт.

8.2. Список используемой литературы.

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
- Сборник подвижных игр -2-7 лет/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева.
- Новикова И.М. Формирование представление о здоровом образе жизни у дошкольников.
- Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев.
- Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.
- Фролова В.Г. Физкультурные занятия на воздухе.
- Основы здорового образа жизни» под ред. Смирновой Н.П.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках»:

«Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»:

«Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»:

«Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».