

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования №7»
Структурное подразделение дошкольного образования

Принято педагогическим советом
МАОУ «ЦО №7» Отделение дошкольного образования
Протокол № 5
от « 25 » июня 2020 г.

Утверждено приказом № 78/сг
от « 29 » июня 2020 г.



Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие»

2020-2021
учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации программы	4
1.2 Характеристика особенностей развития детей	5
1.3 Планируемые результаты освоения программы	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	12
2.1.1 Первая младшая группа (2-3 года)	12
2.1.2 Вторая младшая группа (3-4 года)	16
2.1.3 Средняя группа (4-5 лет)	20
2.1.4 Старшая группа (5-6 лет)	25
2.1.5 Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	32
2.2 Планирование образовательной деятельности с детьми	40
2.3 Особенности взаимодействия с родителями воспитанников	41
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	43
3.1 Учебный план	43
3.2 Развивающая предметно-пространственная среда	44

I. Целевой раздел

1. 1 Пояснительная записка

Регулярные физические упражнения - важная составляющая здорового образа жизни. Физически активные люди реже болеют и живут дольше. Упражнения не только укрепляют физическое здоровье, но и улучшают психическое состояние и вселяют чувство благополучия. Упражнения могут уменьшить риск болезней сердца, также уменьшить кровяное давление. Физическая активность улучшает минеральную плотность костей у детей и помогает поддерживать их крепость у подростков. Она также замедляет дегенерацию костей в дальнейшей жизни. Физические упражнения помогают управлять весом. Они сжигают калории и таким образом создают здоровый энергетический баланс, а это необходимо каждому.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом проекта примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и дополнительной программы Л. Н. Волошиной «Играйте на здоровье». Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

- Устав МАОУ «Центр образования №7»

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Задачи программы:

- 1) Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивные упражнения, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- 2) осуществлять личностно-дифференцированный подход к развитию и оздоровлению дошкольников;
- 3) создать оптимальные условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей;
- 4) осуществлять интеллектуальное, социально-личностное, художественно-эстетическое и физическое развитие ребенка в соответствии с реализуемой образовательной программой;
- 5) взаимодействовать с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка;
- 6) оказывать консультативную и методическую помощь родителям в вопросах воспитания, образования и оздоровления детей;
- 7) содействовать развитию двигательных способностей;
- 8) обеспечить раннюю социализацию и адаптацию детей к условиям ДОУ.

1.2 Характеристика особенностей развития детей

Возрастные особенности детей 2-3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированным уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

На третьем году жизни ребенок становится более выносливым, так как совершенствуется деятельность всех его органов.

За год от двух до трех лет ребенок вырастает на 7-8см, его вес увеличивается на 2кг, изменяется комплекция, удлиняются ноги, происходит окостенение скелета. Совершенствуется ходьба: ребенок по сигналу взрослого может изменить направление и ритм ходьбы, увеличивается длина шага, но остаются несогласованными движения рук и ног. Ребенок уже может подпрыгивать на двух ногах, уверенно лазать, подлезать, бросать мяч вперед и вниз, держа его двумя руками над головой или перед грудью.

В этот период совершенствуется строение внутренних органов, ребенок становится более устойчивым к заболеваниям.

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.

Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы

позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

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

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг.

Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

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

Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К 2- 3 годам:

- ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

К 3-4 годам ребенок:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

К 4-5 годам ребенок:

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибают руки в локтях, ноги в коленях);
- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносит свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

5-6 годам ребенок:

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

К 6-7 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организовывает игру с группой сверстников.

II. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1 Первая младшая группа (2-3 года)

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области направлено на узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

Задачи образовательной деятельности:

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие

наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же - на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Построения, перестроения: стайкой; врассыпную; в колонну по одному; в колонну парами; построение в колонну по одному с перестроением в пары, стоя на месте; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по зрительному ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом.

Ходьба: стайкой; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по зрительным ориентирам; на носках; парами; с высоким подниманием колена; по кругу, взявшись за руки; с ускорением; с остановкой по сигналу; по наклонной и горизонтальной поверхности; приставным шагом; с дополнительными заданиями; по профилактической дорожке.

Бег: стайкой; врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне по зрительной ориентации; с ускорением и замедлением; в колонне парами; по кругу, взявшись за руки; в медленном темпе (до 80 м); с остановкой по сигналу; со сменой темпа по сигналу; с дополнительным заданием; на скорость (до 10 м).

ОРУ(общеразвивающие упражнения):

а) для рук (вверх, вперед, в стороны, сгибание и разгибание, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой);

б) для ног (шаги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног, стоя и лежа, приседание, держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку);

в) для туловища (наклоны вперед, в стороны, повороты направо- налево, с боку на бок, наклоны из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках, сгибание ног из положения лежа на спине, одновременные движения руками и ногами, лежа на спине).

ОВД(общие виды движений):

а) равновесие: ходьба на дорожке (ширина 20 см, длина 2 м); ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см); ходьба по шнуру; перешагивание через препятствия (высота 10-15 см); ходьба из обруча в обруч; из круга в круг; с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см);

б) прыжки: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (10 см); прыжки через линии (расстояние 10-30 см); со сменой положения ног; прямой галоп; в длину с места;

в) бросание, катание, ловля: прокатывание мяча одной рукой; двумя руками; прокатывание мяча под дугу и друг другу; броски мяча вперед снизу и до груди; броски мяча из-за головы; ловля мяча с расстояния 50-100 см; перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м); бросание предметов в цель одной рукой, двумя руками; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-3 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м); за катящимся предметом; под дугу; в обруч; перелезание через бревно (высота 20 см); подтягивание на скамейке, на животе; лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее; влезание на гимнастическую стенку удобным способом.

Подвижные игры

«К куклам в гости», «Ножки по дорожке», «Не наступи», «Достань флажок», «Где звенит?», «Брось и догони», «Догонялки с персонажами», «Бегите ко мне», «Птички летают», «Солнышко и дождик», «Воробышки и кот», «Лесные жучки», «Цыплята и кот», «Лошадки», «Автомобиль», «Самолеты», «Мой веселый звонкий мяч», «Кот и мыши», «Пузырь», «Поезд», «Заинька», «Воробушки и автомобиль».

Организация работы по реализации образовательной области «Физическое развитие» в первой младшей группе

Задачи	Взаимодействие со специалистами	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия
<p>Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);</p> <p>Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;</p>	<p>воспитатель,</p> <p>воспитатель по ФИЗО</p> <p>музыкальный руководитель</p>	<p>звуковые сигналы (муз. сопровождение)</p> <p>карта – схема</p> <p>невербальное общение</p> <p>средства ТСО</p> <p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>развивающая игровая деятельность</p> <p>подвижные игры</p> <p>спортивные игры и упражнения</p> <p>спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья</p> <p>игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, коррегирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>Закаливающие процедуры</p> <p>физкультминутки</p> <p>динамические паузы</p>	<p>соблюдение СанПин</p> <p>наличие развивающих центров</p> <p>наличие материально-методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>

<p>Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие</p> <p>Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега.</p> <p>Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле.</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем темпе, упражнять в сохранение равновесия.</p> <p>Учить поддерживать правильную осанку.</p> <p>Учить кататься на санках. Трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; учить выполнять</p>				<p>чтение худ. литературы</p> <p>рассматривание иллюстраций</p> <p>упражнения в уголке здоровья</p> <p>двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>беседы</p> <p>консультации</p> <p>стендовая информация</p> <p>брошюры и памятки</p> <p>открытые мероприятия</p> <p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p>	
--	--	--	--	--	--

правила в подвижных играх.					
----------------------------	--	--	--	--	--

2.1.2 Вторая младшая группа (3-4 года)

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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

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

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

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Стайкой, парами в стайке; в рассыпную (После 2 лет 6 месяцев); чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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 свой цвет», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Организация работы по реализации образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе

Задачи	Взаимодействие со специалистами	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия
<p>Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);</p> <p>Привлекать детей к организации двигательной активности;</p> <p>Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие</p> <p>Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя</p>	<p>воспитатель,</p> <p>воспитатель по ФИЗО</p> <p>музыкальный руководитель</p>	<p>звуковые сигналы (муз.сопровождение)</p> <p>карта – схема</p> <p>невербальное общение</p> <p>средства ТСО</p> <p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>развивающая игровая деятельность</p> <p>подвижные игры</p> <p>спортивные игры и упражнения</p> <p>спортивные праздники и развлечения, досуги,</p> <p>дни здоровья</p> <p>игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя,корректирующая,профилактическая,дыхательная,пальчиковая,артикуляционная,просыпательная)</p> <p>Закаливающие процедуры</p> <p>физкультминутки</p> <p>динамические паузы</p> <p>чтение худ. литературы</p> <p>рассматривание иллюстраций</p> <p>упражнения в уголке</p>	<p>соблюдение СанПин</p> <p>наличие развивающих центров</p> <p>наличие материально-методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>

<p>движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега.</p> <p>Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле.</p> <p>Приучать действовать совместно, в общем темпе, упражнять в сохранении равновесия.</p> <p>Учить поддерживать правильную осанку.</p> <p>Учить кататься на санках. Трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них; учить выполнять правила в подвижных играх.</p>				<p>здоровья</p> <p>двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>туристические прогулки</p> <p>беседы</p> <p>консультации</p> <p>стендовая информация</p> <p>брошюры и памятки</p> <p>открытые мероприятия</p> <p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p>	
---	--	--	--	--	--

2.1.3 Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

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

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3x5 м на скорость.

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

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

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

м), в горизонтальную цель (с расстояния 2- 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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. «Перелет птиц», «Котята и щенята»

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

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

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

Организация работы по реализации образовательной области «Физическое развитие» в средней группе

Задачи	Взаимодействие со специалистами	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия
<p>Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;</p> <p>Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;</p> <p>Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);</p> <p>Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; учить ползать пролезать перелезать через предметы; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Воспитатель по ФИЗО</p> <p>Музыкальный руководитель</p>	<p>звуковые сигналы муз. сопровождение</p> <p>карта – схема</p> <p>невербальное общение</p> <p>средства ТСО</p> <p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>развивающая игровая деятельность</p> <p>подвижные игры</p> <p>спортивные игры и упражнения</p> <p>спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья</p> <p>игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>Закаливающие процедуры</p> <p>физкультминутки</p> <p>динамические паузы</p> <p>чтение худ. литературы</p> <p>рассматривание иллюстраций</p>	<p>соблюдение СанПин</p> <p>наличие развивающих центров</p> <p>наличие материально-методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>

<p>кистями рук; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; учить прыгать через короткую скакалку; учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; учить размыканию и смыканию на вытянутые руки; учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений; учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё; учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору; учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх; развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; формировать правильную осанку.</p>				<p>упражнения в уголке здоровья</p> <p>двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>туристические прогулки</p> <p>беседы</p> <p>консультации</p> <p>стендовая информация</p> <p>брошюры и памятки</p> <p>открытые мероприятия</p> <p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p> <p>секции, клубы</p> <p>выставки</p> <p>конкурсы</p> <p>проектная деятельность</p>	
--	--	--	--	---	--

2.1.4 Старшая группа (5-6 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр **1,5-3** см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге

- на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Организация работы по реализации образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Задачи	Взаимодействие со специалистами	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия
Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным	воспитатель, воспитатель по ФИЗО	звуковые сигналы муз. сопровождение карта – схема	организованная образовательная деятельность образовательная деятельность при	Развивающая игровая деятельность подвижные игры спортивные игры и	соблюдение СанПин наличие развивающих центров

<p>показателям.</p> <p>Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.</p> <p>Совершенствовать ранее освоенные движения.</p> <p>Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма</p> <p>Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.</p> <p>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.</p> <p>Добиваться правильной техники выполнения движений.</p> <p>Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> <p>Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на</p>	<p>музыкальный руководитель</p>	<p>невербальное общение</p> <p>средства ТСО</p> <p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>упражнения (лыжи, санки, коньки)</p> <p>Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья</p> <p>игровые беседы с элементами движений</p> <p>туристические прогулки (5-6 лет)</p> <p>контрольно-диагностическая деятельность</p> <p>занятия (5-6 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корректирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>Закаливающие процедуры</p> <p>физминутки, динамические паузы</p> <p>чтение худ. литературы</p> <p>Рассматривание иллюстраций</p> <p>Проектная деятельность (5-7 лет)</p> <p>упражнения в уголке здоровья</p> <p>двигательная активность в течение дня</p> <p>консультации</p> <p>стендовая информация</p> <p>брошюры и памятки</p> <p>открытые мероприятия</p> <p>презентация семейного опыта оздоровительной</p>	<p>наличие материально-методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>
--	---------------------------------	---	--	---	--

<p>другие виды деятельности.</p> <p>Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Учить кататься на коньках. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Учить сочетать замах с броском при метании. Учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали. Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять</p>				<p>работы</p> <p>Секции и клубы</p> <p>Выставки</p> <p>Конкурсы</p> <p>проектная деятельность</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Учить элементам спортивных игр. Продолжать самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения, формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</p>					
---	--	--	--	--	--

2.1.5 Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе и приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Проходить с закрытыми глазами 4 - 5 метров.

Бег. Обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезка пути по 100-150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200-300 м, медленный бег 2-3 минуты.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами;

подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота **35-50** см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки **2-3** раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км 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 коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге,

попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

**Организация работы по реализации образовательной области
«Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Задачи	Взаимодействие со специалистами	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия
<p>Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям.</p> <p>Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений.</p> <p>Совершенствовать ранее освоенные движения.</p> <p>Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма</p> <p>Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.</p> <p>Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.</p>	<p>воспитатель,</p> <p>воспитатель по ФИЗО</p> <p>музыкальный руководитель</p>	<p>звуковые сигналы</p> <p>муз. сопровождение</p> <p>карта – схема</p> <p>невербальное общение</p> <p>средства ТСО</p> <p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>Развивающая игровая деятельность</p> <p>подвижные игры</p> <p>спортивные игры упражнения (лыжи, санки, коньки)</p> <p>Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья</p> <p>игровые беседы с элементами движений</p> <p>туристические прогулки (5-6 лет)</p> <p>контрольно-диагностическая деятельность</p> <p>занятия (5-6 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>закаливающие процедуры</p> <p>физминутки, динамические паузы</p> <p>чтение худ. литературы</p> <p>Рассматривание иллюстраций</p>	<p>соблюдение СанПин</p> <p>наличие развивающих центров</p> <p>наличие материально-методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>

<p>Добиваться правильной техники выполнения движений.</p> <p>Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p> <p>Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.</p> <p>Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Учить кататься на коньках. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. Учить сочетать замах с броском при метании. Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в</p>				<p>проектная деятельность (5-7 лет)</p> <p>упражнения в уголке здоровья</p> <p>двигательная активность в течении дня</p> <p>консультации</p> <p>стендовая информация</p> <p>брошюры и памятки</p> <p>открытые мероприятия</p> <p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p> <p>Секции и клубы</p> <p>Выставки</p> <p>Конкурсы</p> <p>проектная деятельность</p>	
---	--	--	--	---	--

<p>указанном темпе. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Учить элементам спортивных игр. Продолжать самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения, формировать потребность в ежедневной двигательной активности.</p>					
--	--	--	--	--	--

2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ.

Планирование образовательной деятельности с детьми осуществляется в форме перспективного планирования работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» на основе программы «Детство» / Под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой:

1. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство» /авт-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 199 с.
2. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство» /авт-сост. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград: Учитель, 2015. – 246 с.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЛЯ ГРУПП СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

МЕСЯЦ	ТЕМА
сентябрь	«Мы спасатели»
октябрь	«Быстрее, выше, сильнее!»
ноябрь	«Моя страна, мой край!»
декабрь	«Мой веселый, звонкий мяч»
январь	«Зимняя олимпиада»
февраль	«Аты-баты, шли солдаты »
март	«Мама, папа, я - спортивная семья!»
апрель	«Веселые старты!»
май	«Парад Чести и славы» Спортивные эстафеты «Победа будет за нами»
лето	«Вот оно какое - наше лето!»

2.3 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

План взаимодействия с родителями воспитанников.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию». Стендовая информация: «Адаптация детей в ДОУ»
Октябрь	Стендовая информация: «Профилактика ОРЗ и гриппа»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Стендовая информация: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Стендовая информация: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы» Стендовая информация: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование правильной осанки»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах.
Июнь	Стендовая информация: «Плавание как средство закаливания организма». Индивидуальные и групповые консультации.
Июль	Стендовая информация: «Играем с ребенком на прогулке» Индивидуальные и групповые консультации.
Август	Стендовая информация: «Значение режима дня для здоровья ребенка» Индивидуальные и групповые консультации.

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников

1. Воспитание здорового образа жизни в семье.
2. Спорт для дошколят.
3. Чем полезен оздоровительный бег
4. Азбука здоровья.
5. Профилактика плоскостопия.
6. Формирование правильной осанки.
7. Плавание, как средство закаливания организма.
8. Значение режима дня для здоровья ребенка
9. Дыхательная гимнастика.
10. Что такое самомассаж?
11. Как приучить ребенка к физической культуре.

III. Организационный раздел

3.1 Учебный план

Группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю	Максимальный объём недельной образовательной нагрузки	Физкультурные досуги и развлечения
Первая младшая группа	10 минут	3	30 минут	-
Вторая младшая группа	15 минут	3	45 минут	1 раз в квартал
Средняя группа	20 минут	3	60 минут	1 раз в месяц
Старшая группа	25 минут	3	1 час 15 минут	1 раз в месяц
Подготовительная группа	30 минут	3	1 час 30 минут	1 раз в месяц

3.2 РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

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

Перечень оборудования и игровых материалов

№	Наименование	Количество
1	Балансиры разного типа	1
2	Бревно гимнастическое напольное	2
3	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)	20
4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2
5	Доска гладкая с зацепами	2
6	Доска наклонная	1
7	Доска с ребристой поверхностью	2
8	Дуга большая	5
9	Дуга малая	5
10	Канат для перетягивания	1
11	Коврик массажный	2
12	Кольцеброс настольный	1
13	Кольцо мягкое	10
14	Кольцо плоское	10
15	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1
16	Куб деревянный малый	5
17	Кубы для ОФП	5
18	Лента короткая	20
19	Мат гимнастический складной	1
20	Мат с разметками	2
21	Мяч баскетбольный	3
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10

23	Мяч футбольный	2
24	Набор мячей (разного размера, резина)	3
25	Набор разноцветных кеглей с мячом	2
26	Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10-12 см), лента короткая (50-60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20
27	Настенная лесенка (шведская стенка)	1
28	Обруч (малого диаметра)	10
29	Портативное табло	1
30	Прыгающий мяч с ручкой	3
31	Разноцветные цилиндры	6
32	Ролик гимнастический	10
33	Секундомер механический	2
34	Скакалка детская	5
35	Скамейка гимнастическая	3
36	Стенка гимнастическая деревянная	1
37	Султанчики для упражнений	20
38	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1
39	Флажки разноцветные (атласные)	30
40	Тоннель для эстафет	2
41	Фитбол	35
42	Коврик гимнастический	15