

РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ
Тахтамукайский район
пгт. Яблоновский

**Образовательная
программа
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Книга 7



**Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение
«Детский сад
общеразвивающего вида
№ 11 «Дюймовочка»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 11 «Дюймовочка»

Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 11
З. К. Вайкок
«31» 08 2023 г.



Принято на заседании
педагогического совета

«31» 08 2023 г.

Протокол № 1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Книга 7 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Содержание

Пояснительная записка	4
Возрастные особенности физического развития дошкольников	5
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	15
Цели и задачи физического развития	16
Содержание образовательной деятельности по физическому направлению развития	20
Вариативные формы, способы, методы и средства физического развития дошкольников	41
ЧАСТЬ ОП ДО, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	44
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.	
Задачи физического развития детей в семье	44
ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	46
Цели и задачи	46
Организация работы по укреплению здоровья детей	46
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Вторая группа раннего возраста	49
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Младшая группа ..	50
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Средняя группа ...	51
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Старшая группа ..	53
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Подготовительная к школе группа	55
ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	57
Цели и задачи	57
Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане	57
Программно-методическое обеспечение	58
Рабочая программа «Физическая культура». Вторая группа раннего возраста	59
Рабочая программа «Физическая культура». Младшая группа	61
Рабочая программа «Физическая культура». Средняя группа	63
Рабочая программа «Физическая культура». Старшая группа	65
Рабочая программа «Физическая культура». Подготовительная к школе группа	68

ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»	71
Цели и задачи	71
Место учебного курса «Ритмическая мозаика» в учебном плане	72
Программно-методическое обеспечение	72
Рабочая программа «Ритмическая мозаика». Младшая группа	73
Рабочая программа «Ритмическая мозаика». Средняя группа	76
Рабочая программа «Ритмическая мозаика». Старший дошкольный возраст	79
ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ	83
ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ	85
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ОП ДО МБДОУ № 11 «ДЮЙМОВОЧКА»	90
Приложение 1 Физическая культура. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2 Ритмическая мозаика Календарно-тематическое планирование	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В книге 7 Образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 11 «Дюймовочка» пгт. Яблоновский Тахтамукайского района Республики Адыгея представлены:

- цели, задачи физического развития по возрастным группам в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- планируемые результаты освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»;
- подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов;
- содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим направлением развития ребёнка для всех возрастных групп обучающихся с учетом используемых парциальных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации задач образовательной области «Физическое развитие» ОП ДО МБДОУ № 11 «Дюймовочка» пгт. Яблоновский с учётом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- описание психолого-педагогических условий реализации задач образовательной области «Физическое развитие»; организации развивающей предметно-пространственной среды в группе; обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.



Часть, формируемая

УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дети третьего года жизни

Рост

К 3 годам рост детей увеличивался в среднем на 10 см.

В 3 года средний рост *мальчиков* равен 92,7 см, *девочек* – 91,6 см.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки).

Вес

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5 – 2 кг.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.

По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

К 3 – 4 годам завершается срастание затылочной кости.

К 2 – 3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

У детей 2 – 3 лет преобладает брюшной тип дыхания

сердечнососудистая система

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Высшая нервная деятельность

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

Дети четвертого года жизни

Рост

Рост ребёнка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. К 4 годам – всего на 6 – 7 см, средние ростовые показатели мальчиков и девочек почти одинаковы: 99,3 – 100,3 см и 98,7 см.

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Вес

К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Опорно-двигательная система

костная система

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3 – 4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка.

Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

мышечная система

Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный.

В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3 – 4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2 – 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3–4 лет еще недостаточно развиты.

Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте *крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой*, поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.).

Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения.

В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д.

Состояние внутренних органов

органы дыхания

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена.

Жизненная емкость легких в среднем равна 800 – 1100 мл.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

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

Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий.

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.

сердечнососудистая система

Сердечнососудистая система ребёнка, 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 физическую нагрузку судят по *внешним признакам утомления*: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность

Внимание детей 3 – 4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. В момент выполнения упражнений ребёнок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Дети пятого года жизни

Рост

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см.

Средний рост пятилетних *мальчиков* – 107,5 см, *девочек* – 106,1 см.

Вес

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

Опорно-двигательная система

костная система

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.

В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

мышечная система

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно.

Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

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

Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

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

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти

Состояние внутренних органов

органы дыхания

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 – 1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

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 ребёнка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это – результат кислородного голодания.

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

сердечнососудистая система

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребёнка 4 – 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

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

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях.

Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность

К 4 – 5 годам у ребёнка возрастает *сила нервных процессов*.

Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45 – 50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление.

Необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

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 ребёнка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

При нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

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

Дети шестого – седьмого года жизни

Рост

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7 – 10 см.

Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка роста в месяц – 0,5 см.

Вес

Масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г.

Опорно-двигательная система

костная система

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам еще не завершено.

Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено.

Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребёнка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

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

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно силы, чтобы добро-

сидеть его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребёнка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа, поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. В период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребёнка растёт быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5 – 7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

мышечная система

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие устойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу.

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

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Состояние внутренних органов

органы дыхания

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

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

Жизненная емкость легких у 5 – 6-летних детей в среднем равна 1100 – 1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2 – 7 раз, а при беге – ее больше.

сердечнососудистая система

К пяти годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза.

Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков.

Поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

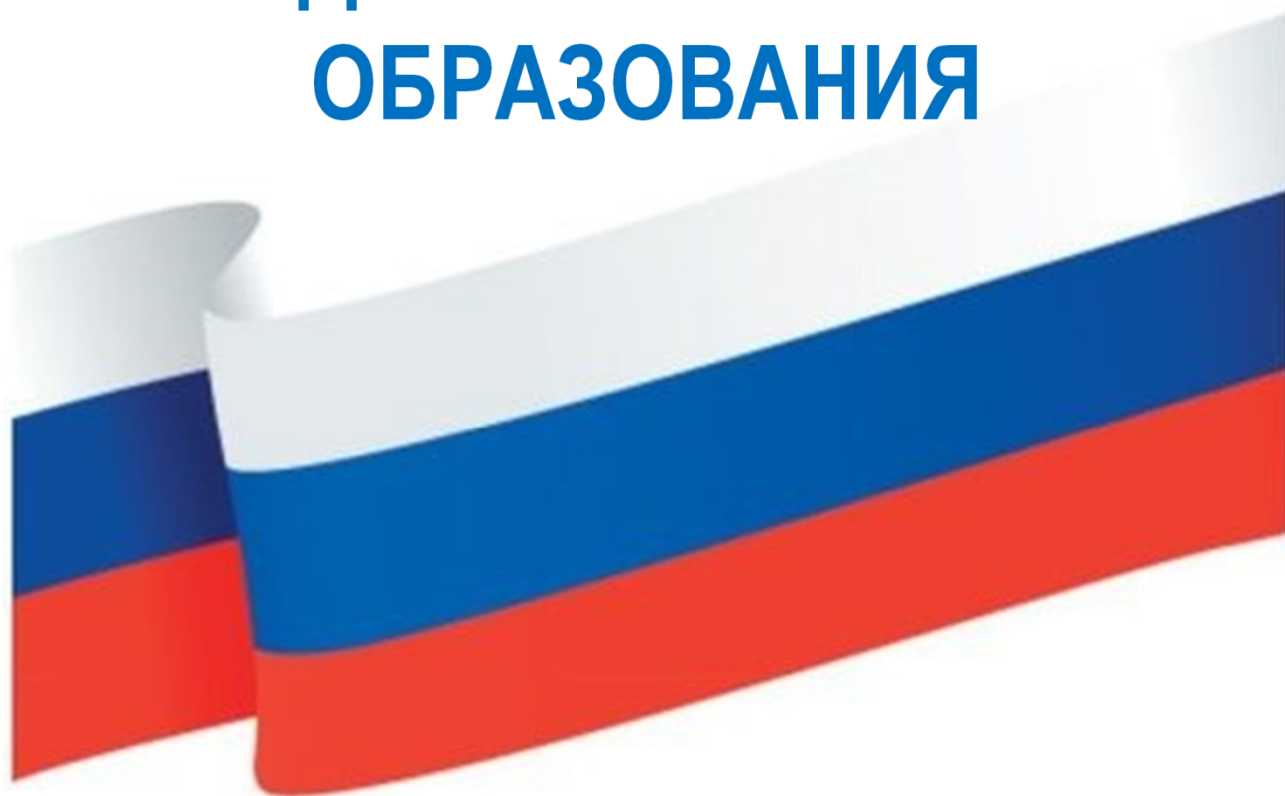
Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются *основные процессы*: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**





22.3. От 2 лет до 3 лет.

22.3.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

22.4. От 3 лет до 4 лет.

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

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

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

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

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

22.5. От 4 лет до 5 лет.

22.5.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

22.6. От 5 лет до 6 лет.

22.6.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

22.7. От 6 лет до 7 лет.

22.7.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

22.8. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.



22.3. От 2 лет до 3 лет.

22.3.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

22.4. От 3 лет до 4 лет.

22.4.2. Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под

дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одно-

временно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

22.5. От 4 лет до 5 лет.

22.5.2. Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обру-

ча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка

на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «вы-

брасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные иг-

ры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

22.6. От 5 лет до 6 лет.

22.6.2. Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

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

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различ-

ные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

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

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

22.7. От 6 лет до 7 лет.

22.7.2. Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мя-

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки

через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед со-

бой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных

спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое

походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА



23.3 При реализации образовательных программ дошкольного образования могут использоваться различные **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**, в том числе

- дистанционные образовательные технологии,

- электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей.

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Федеральной программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

23.4 Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

23.5 Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные **формы реализации Федеральной программы** в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

в раннем возрасте (1 год – 3 года):

ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого;

двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);

игровая деятельность;

речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь);

3) в дошкольном возрасте (3 года – 8 лет):

игровая деятельность;

общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);

23.6. Для достижения задач воспитания в ходе реализации Федеральной программы педагог может использовать следующие **методы**:

организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

23.6.1. При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании **информационно-рецептивного метода** предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения;

2) **репродуктивный метод** предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога и др.);

3) **метод проблемного изложения** представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

4) при применении **эвристического метода (частично-поискового)** проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

5) **исследовательский метод** включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов. Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.

23.6.2. Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

23.7. При реализации Федеральной программы педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

демонстрационные и раздаточные;

визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
 естественные и искусственные;
 реальные и виртуальные.

23.8. Средства, указанные в пункте 20.7 Федеральной программы, используются для развития следующих **видов деятельности детей:**

двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);

предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);

игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);

коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);

чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал).

23.9. ДОО самостоятельно определяет **средства воспитания и обучения**, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Федеральной программы.

23.10. **Вариативность форм, методов и средств** реализации Федеральной программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

23.11. При выборе форм, методов, средств реализации Федеральной программы педагог учитывает **субъектные проявления ребёнка в деятельности:**

интерес к миру и культуре;

избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;

инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;

самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;

творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

23.12. Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Федеральной программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.



Часть, формируемая

УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и в МБДОУ № 11 «Дюймовочка» пгт. Яблоновский едины, поэтому они должны решаться общими усилиями родителей и работников детского сада.

В семье можно с более раннего возраста формировать умения и навыки в сложных видах движений (роликовые коньки, велосипед, плавание и др.). Эти виды физических упражнений требуют непосредственной индивидуальной помощи и обеспечения страховки каждому ребенку. И поэтому организовать обучение этим видам движения в детском саду и обеспечить высокие результаты значительно труднее, чем в семье.

Для правильного осуществления физического воспитания в семье родителям необходимо знать, какими физическими упражнениями ребенок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе и какую физическую нагрузку в течение дня и всей недели он получает. С учетом всей нагрузки следует планировать занятия физическими упражнениями после возвращения ребенка из детского сада, а также в выходные и праздничные дни.

МБДОУ № 11 «Дюймовочка» пгт. Яблоновский оказывает помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании детей:

- организуются уголки для родителей,
- проводятся консультации, беседы, лекции, открытые занятия.

Различные формы организации физического воспитания могут быть заимствованы родителями из опыта МБДОУ № 11 «Дюймовочка» пгт. Яблоновский. В связи с этим воспитатели знакомят их со специальной литературой по физическому воспитанию, а также рекомендуют литературу, предназначенную для родителей.

В семье, так же как и в детском саду, важно комплексно применять все средства физического воспитания.

Родители должны:

- стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия;
- использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), разнообразные физические упражнения;

- следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.).

Особого внимания требует осанка детей.

Физические упражнения в семье проводятся в различных формах:

- зарядка,
- занятия (индивидуальные, коллективные),
- подвижные игры,
- закаливающие процедуры,
- физкультминутки,
- прогулки в лес,
- вечера досуга,
- праздники и т. д.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание ребенка в семье, целесообразно:

- наметить конкретные задачи с учетом состояния здоровья детей, физического развития и физической подготовленности;
- подобрать физические упражнения и распределить их на весь год;
- заранее подготовить физкультурный инвентарь для занятий (велосипед, роликовые коньки, санки, самокат, бадминтон, настольный теннис, городки, мячи, скакалки и др.);
- заранее подготовить одежду, обувь;
- привлечь к этому детей.

Положительное влияние на дошкольников оказывает пример родителей, когда они вместе с детьми катаются на роликовых коньках, санках, играют в теннис, бадминтон, городки, плавают.

Родители

- показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение;
- оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков;
- наблюдают за самочувствием детей.



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – формирование представлений о здоровом образе жизни.

Основные задачи:

- вызвать у дошкольников интерес к основам здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
- формировать жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить дошкольников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый дошкольник чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Закаливание детей

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;

- специальные оздоровительные мероприятия (сауна, соляная пещера, фито-бар и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Проветривание

Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2–4 °С. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Прогулка

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки.

Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня.

Детям необходимы ежедневные прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня, нельзя без веских причин сокращать продолжительность прогулок, например с целью проведения дополнительных занятий. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих

погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с.

На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Оздоровительные процедуры после дневного сна

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ детей от 2 до 3 лет

ЗАДАЧИ

Продолжать укреплять здоровье детей.

Предупреждать утомление детей.

Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

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.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки;

- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами.



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ детей от 3 до 4 лет

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

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

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

Приучать детей следить за своим внешним 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 закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу четвертого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы)

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ детей от 4 до 5 лет

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека:

- руки делают много полезных дел;
- ноги помогают двигаться;
- рот говорит, ест;
- зубы жуют;
- язык помогает жевать, говорить;
- кожа чувствует;
- нос дышит, улавливает запахи;
- уши слышат.

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение

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

Формировать представления о здоровом образе жизни.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним 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.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу пятого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками

- 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).

- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».

- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений

- 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).

- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь».

- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ детей 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. Формировать умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Формировать у детей привычку

- следить за чистотой тела, опрятностью 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 беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды:

- умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом);

- есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- обращаться с просьбой, благодарить.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу шестого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками

- Навыки опрятности (замечает беспорядок 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.

- Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.



Формирование представлений О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ детей от 6 до 7 лет

СТАНОВЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Воспитывать привычку

- быстро и правильно мыться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем,

- правильно чистить зубы,
- полоскать рот после еды,
- пользоваться носовым платком и расческой.

Закреплять умения детей

- аккуратно пользоваться столовыми приборами;
- правильно вести себя за столом;
- обращаться с просьбой, благодарить.

Закреплять умение

- следить за чистотой одежды и обуви,
- замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде,
- тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причесе.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу седьмого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками

- 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 влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.



Парциальная программа **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основные цели и задачи реализации рабочей программы «Физическая культура»:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Вид деятельности	Количество занятий									
	в неделю					в год				
	2+	3+	4+	5+	6+	2+	3+	4+	5+	6+
Организованная образовательная деятельность (занятия)	3	3	3	3	3	108	108	108	108	108
Физкультурные досуги	1 раз в месяц					12	12	12	12	12
Этнокультурное физическое образование	1 раз в неделю на прогулке									
Игровая деятельность	ежедневно									

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая группа раннего возраста.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа
8. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет.



Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 детей от 2 до 3 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности по формированию физической культуры дошкольников соответствует содержанию образовательной деятельности ФОП ДО, представленному в Содержательном разделе данной книги.

Тематические блоки	Страницы
Основная гимнастика	
основные движения:	С. 20–21
общеразвивающие упражнения:	С. 21–22
Подвижные игры	С. 22

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любим способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (10)
	на улице	1 раз в неделю (10)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 10–15
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10–15)
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные игры на прогулке	Ежедневно



Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 детей от 3 до 4 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности по формированию физической культуры дошкольников соответствует содержанию образовательной деятельности ФООП ДО, представленному в Содержательном разделе данной книги.

Тематические блоки	Страницы
Основная гимнастика	
основные движения:	С. 22–23
общеразвивающие упражнения:	С. 23–24
строевые упражнения	С. 24
Подвижные игры	С. 24
Спортивные упражнения	С. 24–25
Активный отдых	С. 25

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу четвёртого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствие с указаниями взрослого
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 3 м и более
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (30–35)
	на улице	1 раз в неделю (30–35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 15–20
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин)
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	9	15	12	60
2. Прыжки	15	12	13	13	53
3. Броски	28	14	14	20	26
4. Лазание и пролезание	11	6	8	16	41



Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 детей от 4 до 5 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности по формированию физической культуры дошкольников соответствует содержанию образовательной деятельности ФОП ДО, представленному в Содержательном разделе данной книги.

Тематические блоки	Страницы
Основная гимнастика	
основные движения	С. 25–27
общеразвивающие упражнения:	С. 27
ритмическая гимнастика	С. 27–28
строевые упражнения	С. 28
Подвижные игры	С. 28
Спортивные упражнения	С. 28
Активный отдых	
физкультурные праздники и досуги	С. 28–29
дни здоровья	С. 28

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу пятого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- 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.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны
- Выполняя 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).

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (20–25)
	на улице	1 раз в неделю (20–25)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 20–25
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)
	физкультурный праздник	2 раза в год по 45 минут
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	20	20	13	18	71
2. Прыжки	15	19	13	18	71
3. Броски	15	12	13	15	55
4. Лазание и пролезание	11	13	15	17	56



Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 детей от 5 до 6 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности по формированию физической культуры дошкольников соответствует содержанию образовательной деятельности ФОП ДО, представленному в Содержательном разделе данной книги.

Тематические блоки	Страницы
Основная гимнастика	
основные движения:	С. 29–31
общеразвивающие упражнения:	С. 31
ритмическая гимнастика	С. 31–32
строевые упражнения	С. 32
Подвижные игры	С. 32
Спортивные игры	С. 32
Спортивные упражнения	С. 33
Активный отдых	
физкультурные праздники и досуги	С. 33
дни здоровья	С. 33
туристские прогулки и экскурсии	С. 34

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу шестого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей на траве.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (25–30)
	на улице	1 раз в неделю (25–30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 25–30
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (30–45)
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	24	23	15	27	89
2. Прыжки	13	17	20	19	69
3. Броски	16	16	15	16	63
4. Лазание и пролезание	10	15	19	13	57



Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 детей от 6 до 7 лет

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание деятельности по формированию физической культуры дошкольников соответствует содержанию образовательной деятельности ФООП ДО, представленному в Содержательном разделе данной книги.

Тематические блоки	Страницы
Основная гимнастика	
основные движения:	С. 34–36
общеразвивающие упражнения:	С. 36–37
ритмическая гимнастика	С. 37
строевые упражнения	С. 37
Подвижные игры	С. 37
Спортивные игры	С. 38
Спортивные упражнения	С. 38
Активный отдых	
физкультурные праздники и досуги	С. 39
дни здоровья	С. 39
туристские прогулки и экскурсии	С. 39–40

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу седьмого года жизни ребёнок овладеет необходимыми умениями и навыками в области физической культуры:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга 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.

- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей на траве, настольный теннис).

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (30–35)
	на улице	1 раз в неделю (30–35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 30–40
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (40–45 мин)
	физкультурный праздник	2 раза в год до 1,5 ч
	день здоровья	1 раз в квартал
Туристские прогулки и экскурсии	пешеходные прогулки	35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов
	экскурсии	
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерное распределение основных движений

Программный материал	Количество движений по кварталам				За год
	I	II	III	IV	
1. Ходьба, бег, упражнения на равновесие	23	25	19	7	74
2. Прыжки	17	20	17	6	60
3. Броски	15	18	18	6	57
4. Лазание и пролезание	23	14	21	5	62



Парциальная программа **РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Парциальная программа «Ритмическая мозаика» является **музыкально-ритмическим психотренингом** для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Цель парциальной программы «Ритмическая мозаика» – развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи обучения и воспитания детей.

I. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

III. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

IV. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

V. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА»**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Вид деятельности	Количество занятий в неделю			
	3+	4+	5+	6+
Организованная образовательная деятельность	2	2	2	2
На утренней зарядке	ежедневно			
На музыкальных и физкультурных занятиях	в соответствии с тематическим планированием			
Бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно			
Физкультминутки	в соответствии с планом воспитателя			
На досугах	в соответствии с планом педагогов			
На прогулке	в соответствии с планом воспитателя			

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: музыкальное приложение в 4-х частях.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: музыкальное приложение.



Рабочая программа **РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА** детей от 3 до 4 лет

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки;
- обогащение слушательского и двигательного опыта, умения осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Развитие музыкальности

Воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;

Обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение это в эмоциях, движениях.

Развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное и т.д.).

Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности:

- темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный),
- динамику (громко – тихо),
- регистр (высоко – низко),
- ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии).

Развитие умения различать 2 – 3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные движения:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т. д.);

- прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», подскоки (4-й год жизни).

Общеразвивающие упражнения:

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.

Имитационные движения

- разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т. д.).

Плясовые движения

- простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, попередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей

Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.

Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку.

Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов

Развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию.

Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, страх, и т. д.), т. е. контрастные по характеру настроения, например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и др.

Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки.

Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – умение выполнять упражнения первого уровня сложности от начала до конца, не отвлекаясь – по показу взрослого или старшего ребенка.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности

Воспитание умения:

- чувствовать настроение музыки;
- понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении;
- выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, «грустный Чебурашка» – «веселый Чебурашка» и др.).

Воспитание умения вести себя в группе во время движения.

Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми:

- пропускать старших впереди себя;
- мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является:

- интерес к самому процессу движения под музыку;
- выразительность движений;
- умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ.

При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.



Рабочая программа **РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА** детей от 4 до 5 лет

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений;
- воспитание самостоятельности в исполнении;
- побуждение детей к творчеству.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Развитие музыкальности

Воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх.

Обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков (например, из «Детского альбома» П. Чайковского: «Баба Яга», «Новая кукла», «Марш деревянных солдатиков» или из «Бирюлек» М. Майкапара: «Мотылек», «В садике» и др.).

Развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.).

Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности:

- темп (умеренно быстрый – умеренно медленный, быстрый);
- динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение);
- регистр (высокий, низкий, средний);
- метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных).

Развитие умения различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями.

Развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»);

- прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкие поскоки;

Общеразвивающие упражнения

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность);

- упражнения на гибкость, плавность движений.

Имитационные движения

- разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние («веселый» или «трусливый зайчик», «хитрая лиса», «усталая старушка», «бравый солдат» и т.д.);

- передавать динамику настроения, например, «обида – прощение – радость».

Плясовые движения

- элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др.;

- упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей

Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.

Формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку.

Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов

Развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию.

Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д.), т. е. разнообразные по характеру настроения, например: «Кошка обиделась», «Девочка удивляется» и др.

Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах.

Развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи – в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности

Воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике.

Формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения).

Воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно:

- пропускать старших впереди себя;
- мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место;
- извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т. д.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является:

- выразительность и непосредственность движений под музыку;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций;
- использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.



Рабочая программа **РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА** детей от 5 до 7 лет

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

- развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку;
- формирование адекватной оценки и самооценки.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Развитие музыкальности

Воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал.

Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями.

Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании

Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности:

- темп – разнообразный, а также ускорения и замедления;
- динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков);
- регистр (высокий, средний, низкий);
- метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы).

Развитие умения различать

- 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями);
- вариации, рондо.

Развитие способности различать жанр произведения:

- танец (вальс, полька, старинный и современный танец);
- песня (песня-марш, песня-танец и др.);
- марш, разный по характеру.

Выражать жанр произведения в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблочки», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;

Общеразвивающие упражнения

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность);

- упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

Имитационные движения

- различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.).

Плясовые движения

- элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации;

- танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног;

- сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

4. Развитие творческих способностей

Развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации.

Формирование умений:

- исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;

- импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ.

Развитие

- воображения, фантазии,
- умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки,
- умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов

Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам.

Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т. д.).

Развитие умения выражать:

- различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т. д.;
- разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности

Воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения).

Воспитание

- потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены;
- умения проводить совместные игры-занятия с младшими детьми.

Воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.).

Воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых:

- пропускать старших впереди себя,
- мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место,
- извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т. д.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.



ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ физическое образование дошкольников

Цель использования адыгейских национальных игр в воспитательно-образовательном процессе детского сада – приобщение детей:

- к национальным традициям,
- к особенностям национальной культуры адыгейского народа.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

I квартал	Нэшьюпыщц («Жмурки»). Ты ззуал («Драчливый баран»)
II квартал	Пцэжыышэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашкэдз («Метанье снежков»)
III квартал	Пцэжыышэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашкэдз («Метанье снежков»)
IV квартал	Пэлóкладз («Подлог шапки»). Шыгъачъэ («Скачки»)

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

I квартал	Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбыль къангъэбыль («Прятки»).
II квартал	Клэпсэ зэпэкъудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»).
III квартал	Шэкло щэрыу («Меткий стрелок »). Дэшхоеу («Метанье орехов»).
IV квартал	Щэрыхъыдз («Бросание колеса»). Чъэн («Бег»).

СТАРШАЯ ГРУППА**Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр**

I квартал	Кебек Абантет, гьотет («Руководитель лунки»)
II квартал	Щэ къаштэ («Братъ снаряд»). Гъунд – гъунд къал («Лабиринт»)
III квартал	Лъэкьо лъэш («Сильные ноги»). Цырбыжь зау («Бой бузиной»)
IV квартал	Хъантлэркъо пкэн (прыжок лягушки). Шьонтлэф («Гонщик бурдюка»)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр**

I квартал	ЦылашкI («Комок шерсти»). Хьакургъачь («Катание колеса»)
II квартал	Чэтыу шаклу («Кот-охотник»). Хьамлащэ («Сказание на одной ноге»)
III квартал	КIэн («Альчики»). Чын («Волчок»)
IV квартал	ЧэрмэчэцI («Отбирание головных уборов») Пхъэ хьэрен («Ножные качели») Цырбыжь зау («Бой бузиной»)



Часть, формируемая

УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная пространственная среда для развития двигательной активности должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной, а так же обеспечивать и гарантировать охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей.

Для выполнения этой задачи необходимо использовать спортивное и оздоровительное оборудование, инвентарь, пособия, в групповых комнатах («Физкультурный уголок»), которые будут способствовать:

- улучшению функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укреплению опорно-двигательного аппарата;
- укреплению мышц формирующих свод стопы;
- формированию начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитию общей моторики;
- развитию физических качеств (выносливость, гибкость, силу, скорость, координации);
- накоплению и обогащению двигательного опыта детей;
- формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- осуществлению профилактики плоскостопия;
- развитию самостоятельности, творчества;
- формированию выразительности и грациозности движений;
- воспитанию стремления участвовать в играх, играх эстафетах.

«Физкультурный уголок» помогает детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования.

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики.

Вторая группа раннего возраста

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

В освоении движений и проявлении своей двигательной активности значительную роль у малышей играет способность действовать по подражанию знакомым образам, взрослому, имитируя животных, птиц, транспорт и т. д. Например, ребёнок с зайчиком прыгает, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

Для того чтобы каждый ребенок в этом возрасте проявлял свою двигательную активность в разных видах деятельности необходимо иметь в группе достаточный набор физкультурного оборудования.

Игрушки-качалки, мягкие и твердые мячи разных размеров, горки для ходьбы и т.п. Так же должны быть маски для подвижных игр (кот, заяц, лиса, медведь, волк, курочка, петушок и т.д.).

Для общеразвивающих упражнений должны быть (кубики, мягкие мячики, султанчики, погремушки, платочки) по количеству детей группы, а также плоские кольца; массажные, резиновые мячи (разных размеров); мешочки с песком; дуги для прокатывания мяча, ползания; мягкий туннель; мягкий модуль и т. д.

Обязательно должен быть бубен для выполнения упражнений в предложенном ритме.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Младшая группа

Двигательная активность детей четвертого года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча,

ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

В связи с увеличивающейся самостоятельностью дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста ещё быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные пособия и предметы: плоские кольца; массажные, резиновые мячи (разных размеров); мешочки с песком; ленты; флажки разных цветов, палочка, полотно; колебросы разной конструкции; бильбоке; кегли; стойки; палки гимнастические короткие; обручи; скакалки короткие; дуги для прокатывания мяча, ползания; мягкий туннель; специальные дорожки для тренировки стопы; шнуры (косички, с одной стороны петля, а с другой пришивается пуговица); мягкий модуль и т. д.

Обязательно должен быть бубен для выполнения упражнений в предложенном ритме.

Средняя группа

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок». В нем находятся: плоские кольца; массажные, резиновые мячи (разных размеров); мешочки с песком; ленты; флажки разных цветов, палочка, полотно; колебросы разной конструкции; бильбоке; кегли; стойки; палки гимнастические короткие; обручи; скакалки короткие; дуги для прокатывания мяча, ползания; мягкий туннель; специальные дорожки для тренировки стопы; шнуры (косички, с одной стороны петля, а с другой пришивается пуговица); мягкий модуль и т. д.; маски для подвижных игр.

Обязательно должен быть бубен для выполнения упражнений в предложенном ритме. Хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки.

В средней группе детского сада спортивный уголок дополняется красочными познавательными альбомами, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с различными видами спорта.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Старшая и подготовительная к школе группы

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

В старшей и подготовительной к школе группах при организации занятий в спортивном уголке надо включить: плоские кольца; массажные, резиновые мячи (разных размеров); мешочки с песком; ленты; флажки разных цветов, палочка, полотно; кольцобросы разной конструкции; бильбоке; кегли; стойки; палки гимнастические короткие; обручи; скакалки короткие; дуги для прокатывания мяча, ползания; мягкий туннель; специальные дорожки для тренировки стопы; шнуры (косички, с одной стороны петля, а с другой пришивается пуговица); мягкий модуль и т. д.; маски для подвижных игр; специальные индивидуальные коврики для ребенка; детские гантели; тренажеры;

Старших дошкольников необходимо знакомить с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещать соответствующий материал в уголке:

- символика и материалы по истории Олимпийского движения;
- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны;
- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками и т. д.;
- спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.).

Также рекомендуется в физкультурном уголке поместить схемы проведения игр с правилами, по которым дети наглядно могут вспомнить и провести любимую игру.

В старшей и подготовительной к школе группе спортивный и музыкальный уголки могут быть совмещены или находиться рядом, т.к. для проведения спортивных игр часто используется музыка.

Полезные советы

В каждой возрастной группе в спортивном уголке может находиться бросовый материал (шишки, яйца от «киндер-сюрпризов» и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног; нетрадиционное физкультурное оборудование, изготовленное совместно с родителями.

Для развития мелкой моторики рук: мешочки с различной крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.), мячики – ежики, эспандер (для среднего и старшего дошкольного возраста).



Часть, формируемая

УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ
РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ОП ДО МБДОУ № 11 «ДЮЙМОВОЧКА» пгт. ЯБЛОНОВСКИЙ

Программа, пособие, технология	Автор, название
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	
Программа	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022_№ 1028)
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
Программы	Примерная программа воспитания, зарегистрированная в Единой государственной информационной системе учёта научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ гражданского назначения (№ гос. регистрации АААА-Г19-619070900024-2 от 15.08.2019) и утвержденная на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20)
	Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Е.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (Издание пятое (инновационное), испр. и доп.).
Физическая культура	
Парциальная программа	Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации
Методические пособия	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет
	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая группа раннего возраста

Программа, пособие, технология	Автор, название
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа
	Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет
Ритмическая мозаика	
Парциальная программа	Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей 3–7 лет.
Методические пособия	Буренина А.И. Ритмическая мозаика: музыкальное приложение в 4-х частях
	Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей
	Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: музыкальное приложение.
Этнокультурный компонент	
Методические пособия	Хут С. Х., Шаова С. З. Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на занятиях по художественной литературе и физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях
	Цеева Л.Х. Ребенок в мире народных игр
	Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов
Культурно-досуговая деятельность	
Методические пособия	Зацепина М.Б. Организация досуговой деятельности в дошкольном образовательном учреждении
РАБОТА С СЕМЬЕЙ	
Программа	Коломийченко Л. В. Компетентный родитель