

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 8 «Сказка»



РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ
ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН
пгт ЭНЕМ

7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 8 «Сказка»

Утверждаю:
заведующий МБДОУ № 8
_____ С. Х. Шеуджен
«__» _____ 20__ г.

Принято на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № __

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Книга 7 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Содержание

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	4
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО ФОП ДО	16
Ранний возраст (от одного года до трех лет)	17
Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	18
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	21
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	21
Ранний возраст (от одного года до трех лет)	22
Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО	22
Парциальная программа «Физическая культура для малышей»	27
Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	29
Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО	29
Парциальная программа «Физическое развитие»	49
Этнокультурное физическое образование дошкольников	51
Режим двигательной активности детей	53
ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	58
Ранний возраст (от одного года до трех лет)	59
Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО	59
Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	60
Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО	60
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	62
Дошкольный возраст (от трех до семи лет)	63
Содержание образовательной деятельности по ФОП ДО	63
ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ	68
ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ООП ДО МБДОУ № 8 «СКАЗКА»	73
Приложение 1 Физическая культура для малышей. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2 Физическое развитие. Календарно-тематическое планирование	



Дети второго года жизни

На втором году жизни внешне рост организма протекает не так бурно, как на первом году жизни, но психическое и физиологическое развитие ребенка совершает новый качественный скачок.

На протяжении второго года жизни у детей происходят значительные изменения в физическом и нервно-психическом развитии. Однако теперь масса тела и рост ребенка не изменяются так интенсивно, как это было на первом году жизни: на втором году жизни вес ребенка увеличивается ежемесячно на 200 – 250 г, а рост – на 1 см (усредненные данные).

В этом возрасте **центральная нервная система** становится заметно выносливее. Увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Он может довольно длительное время сосредоточиваться на одном занятии (до 10–15 минут). Совершенствуются функции коры головного мозга, появляется память на события, произошедшие несколько месяцев назад. Стремительно развивается речь, увеличивается словарный запас.

Заметно стабилизируется деятельность **сердечно-сосудистой системы**. Она функционирует с меньшим напряжением. Частота сердцебиений снижается до 86–90 ударов в минуту, что уже приближается к показаниям нормы для взрослого человека.

Совершенствуется **опорно-двигательный аппарат**. Происходит интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс продолжается до тех пор, пока человек растет (иногда до 20–25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела.

Продолжается укрепление **мышечно-связочного аппарата**. Движения становятся более уверенными и разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.

Возрастные изменения происходят и в **желудочно-кишечном тракте**. Развивается мышечный слой стенки желудка, повышается кишечный тонус, совершенствуется нервная регуляция механизма прохождения пищи по кишечнику.

Второй год жизни условно делится на два периода:

от 1 года до 1 года 5 – 6 месяцев

от 1 года 5 – 6 месяцев до 2 лет.

Каждый из них имеет свои качественные особенности.

Период от года до полутора лет

В первом полугодии второго года жизни дети физически еще очень ранимы, легко заболевают, быстро устают. Высокая двигательная активность у них сочетается с недостаточной координацией движений. Поэтому они, например, неуверенно двигаются, часто падают, испытывают трудности в преодолении препятствий.

Научившись ходить, ребенок 1 года – 1 года 3 месяцев почти все время двигается, но еще не может пройти большое расстояние без перерыва, остановки или смены движения.

Детей пугает пространство. Овладевая ходьбой, ребенок передвигается в сравнительно быстром темпе, так как при этом легче удерживается равновесие. Каждый шаг сопровождается множеством сопутствующих движений рук и всего тела. Шаги короткие и неравномерные, походка шаркающая.

Сначала дети переходят от предмета к предмету сравнительно маленькие расстояния (до 3 м), постепенно овладевают умением ходить в прямом направлении уже на большие расстояния (до 10 м) и даже с игрушкой в руках. Малыши при ходьбе не всегда могут вовремя остановиться, обойти препятствие, при встрече уступить дорогу друг другу.

Ребенку трудно еще производить одновременно движения руками и ногами, он делает их поочередно: на предложение взрослого «потанцуй» — он сначала потопает ногами, потом похлопает в ладоши.

При ходьбе дети часто сутулятся. Еще в конце первого года жизни они научились взбираться на горку (из трех ступеней), а теперь самостоятельно влезают на невысокий диванчик, и позже к 1,5 годам, на лесенку-стремянку высотой 1 м приставным (поставил ногу, рядом другую) или чередующимся шагом (попеременно правой и левой ногой). Спускаются с лесенки приставным шагом.

К 1 году 6 месяцам дети могут двумя руками бросать большой мяч (диаметром 15 – 20 см) вниз из положения стоя и одной рукой – маленький мяч (диаметром 5 – 6 см) на расстояние 50 см.

Совершенствуется навык ползания: появляется более четкая координация движений рук и ног, быстрота, способность перебираться через препятствия (бревно), проползти в от-

верстие (обруч). Помимо совершенствования основных движений, у детей к 1,5 годам появляются, а позже развиваются подражательные действия, которым их обучает взрослый – «как ходит мишка», «как прыгает зайчик» и т. д.

В этом возрасте дети учатся ходить по ограниченной площади: по лежащей на полу доске шириной 25 – 30 см (1 год 2 мес.) или по этой же доске, но приподнятой с одного мжца на высоту 10 – 12 см (1 год 4 мес.); они также перешагивают через палку, лежащую на полу, а позже – приподнятую на 5 – 10 см от пола; у детей хорошо развиваются действия пальцев руки. Они могут целенаправленно собирать пирамиду из 3 – 5 колец, 2-местную матрешку, самостоятельно пользоваться ложкой.

К 1,5 годам дети становятся достаточно выносливыми, периоды бодрствования увеличиваются до 4 – 4,5 ч, они переходят на одноразовый дневной сон.

Период от полутора до двух лет

К 1,5 годам ребенок становится физически более выносливым и в дальнейшем, во второй половине второго года жизни, у него резко повышается работоспособность нервной системы, периоды непрерывного бодрствования увеличиваются до 5 ч.

У детей не только совершенствуется ходьба, но и развивается умение бегать, улучшается ощущение равновесия, они учатся подпрыгивать, бросать мяч в цель в определенном направлении. Теперь дети способны подчинять определенным правилам свои некоторые движения, не двигаться до сигнала, бежать в нужном направлении и т. д.

Ребенок легко поднимается на лесенку-стремянку и спускается с нее чередующимся шагом (попеременно правой и левой ногой). Продолжают развиваться движения пальцев руки: при занятии со строительным материалом ребенок уже может поставить кирпичик вертикально на узкую грань; держит карандаш и пытается «рисовать»; пытается раздевать куклу. Дети могут совместно проделывать некоторые движения: держась за руки, вдвоем потопать, покружиться (к 2 годам), играть в «поезд».

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 не сложны 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 спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить 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 растет 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 – еще 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.



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Основные задачи



О С Н О В Н Ы Е З А Д А Ч И
образовательной деятельности по ФОП ДО

Ранний возраст (от одного года до трех лет)

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
22.2. От 1 года до 2 лет	<p>создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;</p> <p>создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;</p> <p>поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</p> <p>привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни</p>
22.3. От 2 лет до 3 лет	<p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <p>развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</p> <p>поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни</p>



О С Н О В Н Ы Е З А Д А Ч И
образовательной деятельности по ФОП ДО

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
22.4. От 3 лет до 4 лет	<p>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;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>
22.5. От 4 лет до 5 лет	<p>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;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p>

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
	<p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>
22.6. От 5 лет до 6 лет	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p>

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
	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	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>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;</p> <p>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</p>



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Физическая культура



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Ранний возраст (от одного года до трех лет)

22.2. От 1 года до 2 лет

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие упражнения)

Раздел	22.2.2. Содержание образовательной деятельности
Основные движения	<p>бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;</p> <p>ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);</p> <p>ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой</p>
Общеразвивающие упражнения	упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

Раздел	22.2.2. Содержание образовательной деятельности
	в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Ранний возраст (от одного года до трех лет)

22.3. От 2 лет до 3 лет

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.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие упражнения)

Раздел	Содержание образовательной деятельности
Основные движения	<p>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;</p> <p>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; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;</p> <p>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,</p>

Раздел	Содержание образовательной деятельности
	<p>ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>

Раздел	Содержание образовательной деятельности
	<p>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.</p> <p>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</p>

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).



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачами педагогов в области физического развития являются создание условий для укрепления здоровья детей, становления у детей ценностей здорового образа жизни, формирования навыков безопасного поведения, развития различных видов двигательной активности.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Вид деятельности	Количество занятий			
	в неделю		в год	
	1+	2+	1+	2+
Организованная образовательная деятельность (занятия)	2	2	72	72

Занятия по программе «Физическая культура для малышей» проводятся в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака.

Детей до 2 лет объединяют в подгруппы по 5–7 человек с учетом не только возраста, но и общего развития, умения двигаться.

Особое место отводится соотношению в каждом занятии нового и знакомого материала, закреплению освоенного и т. д. Дети второго года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для развития ребенка. Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение 2 недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наименования основных видов движений (ходьба, ползание или лазанье и бросание), следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые малышам, несколько усложнив их.

Моторная плотность (время, которое используется для непосредственного выполнения движений детьми на занятии) занятий детей второго года жизни находится в пределах 40–70% всего времени занятия. Общая плотность (время, отведенное для выполнения движений, построений, перестроений, показа и объяснений воспитателя) занятия не превышает 80% общего времени занятия.

В начале года в течение 8–10-минутного занятия у детей фиксируется (с помощью шагомера) 50–180 движений, а к концу года – уже 300-500. Постепенное увеличение расстояния, которое должен пройти ребенок, чтобы выполнить нужное движение, повторение упражнений и активные игры положительно влияют на развитие его двигательной активности.

На занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и непосредственных двигательных ощущений при его выполнении.

Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением общеразвивающих упражнений или перед основными видами движений. Воспитатель делает упражнения вместе с детьми и следит за тем, чтобы каждый ребенок, усваивая необходимые движения, мог удовлетворять свойственную ему чрезвычайно большую двигательную потребность.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги».
2. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада.
3. Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. Физическое развитие детей. Методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги».



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.4. От 3 лет до 4 лет

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.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Раздел	22.4.2. Содержание образовательной деятельности
Основные движения	<p>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;</p> <p>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</p>

Раздел	22.4.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «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;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменной 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;</p> <p>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);</p> <p>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</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p>

Раздел	22.4.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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, топаящим 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)</p>
Строевые упражнения	<p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>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).</p>

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).

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.5. От 4 лет до 5 лет

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.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие упражнения,
ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Раздел	22.5.2. Содержание образовательной деятельности
Основные движения	<p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p>

Раздел	22.5.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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;</p> <p>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);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную 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 врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>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;</p>

Раздел	22.5.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>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; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.</p> <p>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.</p>

Раздел	22.5.2. Содержание образовательной деятельности
	Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика	<p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.</p> <p>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 подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками</p>
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

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).

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, 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.



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.6. От 5 лет до 6 лет

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.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие упражнения,
ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Раздел	22.6.2. Содержание образовательной деятельности
Основные движения	<p>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;</p>

Раздел	22.6.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p>

Раздел	22.6.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p>

Раздел	22.6.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>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.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы</p>
Ритмическая гимнастика	<p>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.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений</p>
Строевые упражнения	<p>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</p>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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

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.

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.



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.7. От 6 лет до 7 лет

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.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

(основные движения, общеразвивающие упражнения,
ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Раздел	22.7.2. Содержание образовательной деятельности
Основные движения	бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с от-

Раздел	22.7.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>скоком 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).</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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</p>

Раздел	22.7.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>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.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p>

Раздел	22.7.2. Содержание образовательной деятельности
	<p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).</p> <p>Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.</p> <p>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</p>

Раздел	22.7.2. Содержание образовательной деятельности
	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.

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.

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.

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.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

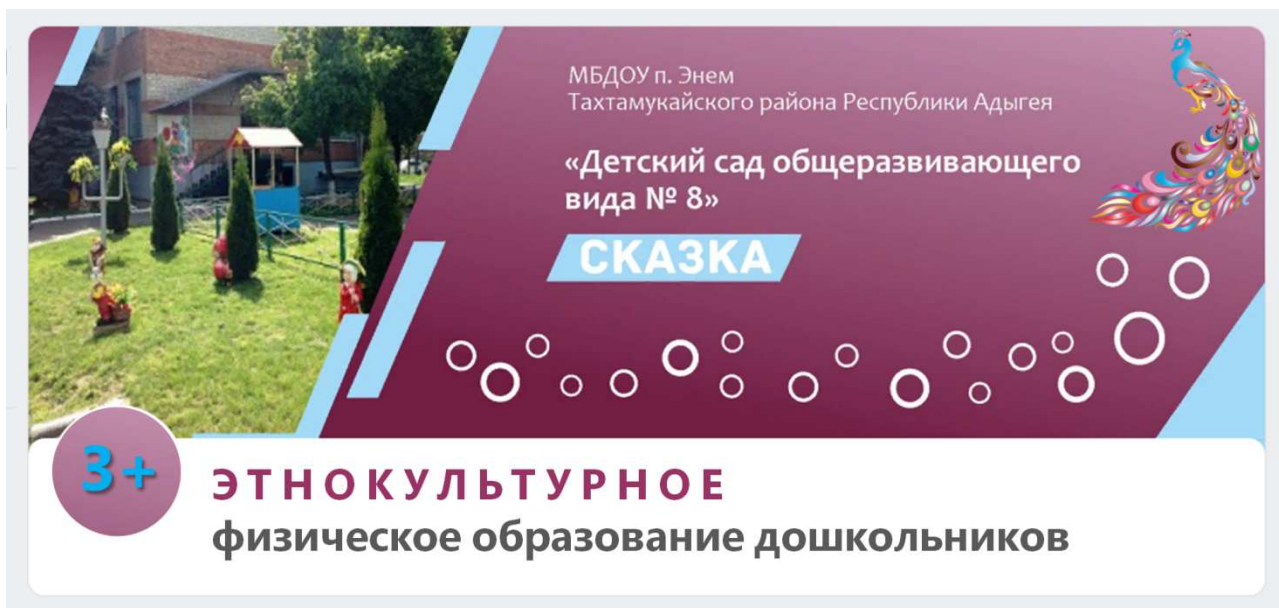
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- 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			
	3+	4+	5+	6+	3+	4+	5+	6+
Организованная образовательная деятельность (занятия)	3	3	3	3	108	108	108	108
Физкультурные досуги	1–2 раза в месяц				12–24 раз в год			
Физкультурные праздники						2 раза в год		
Дни здоровья		1 раз в месяц	1 раз в квартал			12	4	4
Туристские прогулки и экскурсии								
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 (по возрастным группам)
5. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет.



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	Нэшьюпыщл («Жмурки»). Ты ззуал («Драчливый баран»)
II квартал	Пцэжбыяшэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашклэдз («Метанье снежков»)
III квартал	Пцэжбыяшэ тежыагъ («Идем на рыбалку»). Ос лашклэдз («Метанье снежков»)
IV квартал	Пэлөкладз («Подлог шапки»). Шыгъачьэ («Скачки»)

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Примерное планирование адыгских национальных подвижных игр

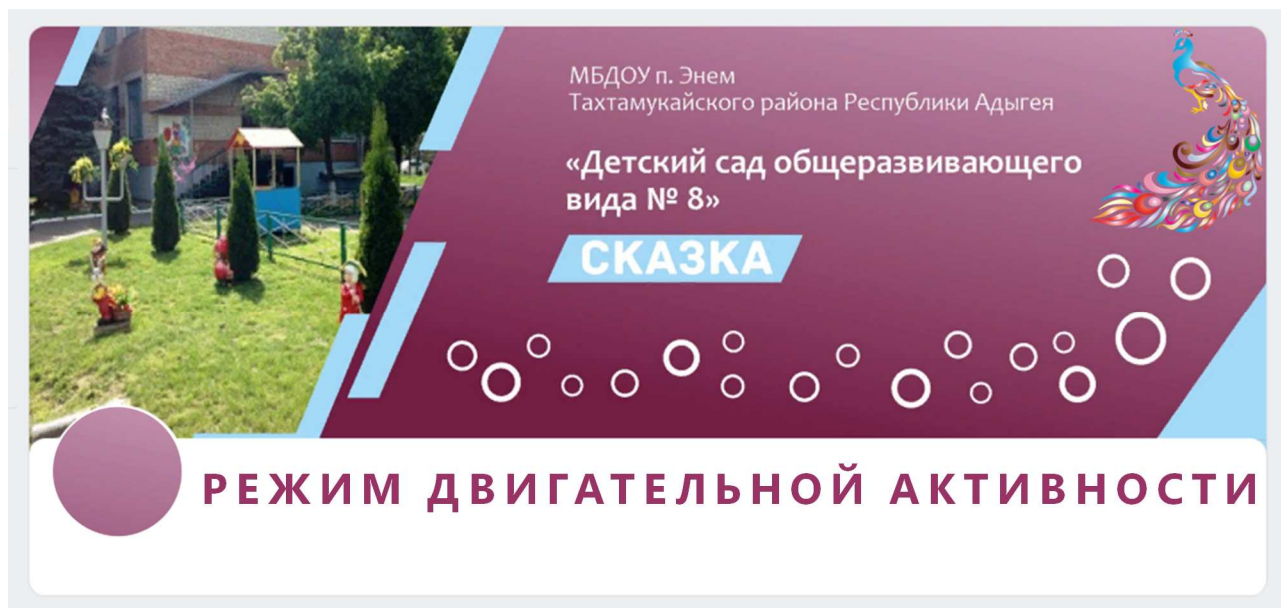
I квартал	Къэрэу – къэрэу дадэ («Журавли – журавли») Къан – гъэбыль къангъэбыль («Прятки»).
II квартал	Клэпсэ зэпэкьудый («Перетягивание веревки»). Шхончау («Стрелок»).
III квартал	Шэкло щэрыу («Меткий стрелок »). Дэшхоеу («Метанье орехов»).
IV квартал	Щэрыхъыдз («Бросание колеса») Чъэн («Бег»).

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

I квартал	Кебек Абантет, гьотет («Руководитель лунки»)
II квартал	Щэ къаштэ («Брать 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»)



**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)
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

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ 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 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	1–2 раза в месяц (20 мин)
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

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	1–2 раза в месяц (20)
	физкультурный праздник	2 раза в год по 45 минут
	день здоровья	1 раз в месяц
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

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	1–2 раза в месяц (30–45)
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	1 раз в квартал
Туристские прогулки и экскурсии	пешеходные прогулки	30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часа
	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

**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 часа
	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



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Формирование основ здорового образа жизни



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Ранний возраст (от одного года до трех лет)

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
22.2. От 1 года до 2 лет	педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее)
22.3. От 2 лет до 3 лет	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



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
22.4. От 3 лет до 4 лет	<p>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).</p>
22.5. От 4 лет до 5 лет	<p>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.</p> <p>Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>
22.6. От 5 лет до 6 лет	<p>Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).</p> <p>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.</p> <p>Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыж-</p>

Возраст	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития
	<p>ках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря и оборудования) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.</p> <p>Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
22.7. От 6 лет до 7 лет	<p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (саньный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.</p> <p>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, использовании спортивного инвентаря, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.</p> <p>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.</p>



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Активный отдых



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.4. От 3 лет до 4 лет

Вид отдыха	22.4.2. Содержание
Физкультурные досуги	<p>Досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.</p> <p>Содержание составляют</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и игровые упражнения, - игры-забавы, - аттракционы, - хороводы, - игры с пением, - музыкально-ритмические упражнения
Дни здоровья	<p>В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка доо (прогулка-экскурсия).</p> <p>День здоровья проводится один раз в квартал.</p>



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.5. От 4 лет до 5 лет

Вид отдыха	22.5.2. Содержание
Физкультурные праздники и досуги	<p>Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.</p> <p>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>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.</p>
Дни здоровья	<p>Проводятся 1 раз в три месяца.</p> <p>В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.6. От 5 лет до 6 лет

Вид отдыха	22.6.2. Содержание
Физкультурные праздники и досуги	<p>Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</p> <p>Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p>
Дни здоровья	<p>Педагог проводит 1 раз в квартал.</p> <p>В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>
Туристские прогулки и экскурсии	<p>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.</p> <p>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.</p>



СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по Ф О П Д О

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

22.7. От 6 лет до 7 лет

Вид отдыха	22.7.2. Содержание
Физкультурные праздники и досуги	<p>Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</p> <p>Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут.</p> <p>Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p>
Дни здоровья	<p>Проводятся 1 раз в квартал.</p> <p>В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p>
Туристские прогулки и экскурсии	<p>Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки.</p> <p>Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов.</p> <p>Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>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.</p>

Вид отдыха	22.7.2. Содержание
	<p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.



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 четвёртого 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; кольцебросы 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; 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; 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.



**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ
РЕАЛИЗАЦИЮ ЗАДАЧ ОП ДО МБДОУ № 8 «СКАЗКА» пгт. ЭНЕМ**

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	<p>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.).</p> <p>Смирнова Е.О., Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Комплексная образовательная программа для детей раннего возраста «Первые шаги»</p>
Физическая культура	
Парциальная программа	<p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.</p> <p>Программа и методические рекомендации</p>
Методические пособия	<p>Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада</p> <p>Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. Физическое развитие детей. Методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений</p>

Программа, пособие, технология	Автор, название
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (по возрастным группам)
	Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет
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