

**Содержание**

**1**. **Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка………………………………………………………………………………………………………………………. 3

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы ……………………………………………………………………………………………….... 4

1.1.2 . Принципы и подходы к формированию Программы……………………………………………………………………………………….5

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

в том числе, характеристики особенностей развития детей……………………………………………………………………………………… 8

1.2 Планируемые результаты освоения Программы……………………………………………………………………………………………. 12

**2**.**Содержательный раздел**

2.1. Описание образовательной деятельности «Физическая культура» в соответствии с развитием воспитанников …………………….28

2.2. Комплексно-тематическое планирование по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области

«Физическое развитие». Образовательный модуль «Физическая культура»………………………………………………...............................32

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик…………………………………………………… 33

2.4. Учебный план по физическому воспитанию основной образовательной программы дошкольного образования

детского сада 37……………………………………………………………………………………………………………………………………....37

2.5 Комплексно-тематическое планирование

по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие».

Образовательный модуль «Физическая культура»……………………………………………………………………………………………… 39

**3**. **Организационный раздел**

3.1. Перспективный план по взаимодействию с педагогами………………………………………………………………………………….45

3.2. Перспективный план по взаимодействию с родителями…………………………………………………………………………………46

3.3. Предметно-пространственная развивающая среда для реализации образовательного

3.4. Методическое обеспечение реализации рабочей программы…………………………………………………………………………….48

3.4. Планируемые результаты освоения программы воспитанниками……………………………………………………………………….50

**4. Приложения.**

4.1. Модель двигательного режима дошкольников ..………………………………………………………………………………………...53

4.2. Двигательная активность детей в течение недели (в минутах)……………...…………………………………………………………....58

4.3. Организация закаливающих мероприятий в ДОУ…………………………………………………………………………………………61

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана, утверждена и реализуется в детском саду в соответствии с:

- примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию протокол от 20 мая 2015г. № 2/15);

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273– ФЗ «Об образовании» в РФ (ст. 10-13);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;

- Приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- основной образовательной программой дошкольного образования детского сада 48;

- технологией развития дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой);

- Уставом муниципального дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа «Детский сад №37»;

- Лицензией на право ведения образовательной деятельности, а также социальным заказом родителей воспитанников.

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**1.1.1 Основные цели и задачи.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

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.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность образовательно – воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства*. Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация ребенка предполагает,* что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых* (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

5*. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.

6. *Сотрудничество ДОУ с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации*, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и 6 вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

8*. Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. *Развивающее вариативное образование*. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.*

12*. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы*.

. **Подходы к формированию Программы следующие:**

**1. Системный подход**. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

**2. Личностно-ориентированный подход**. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала

**3. Деятельностный подход.** Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

**4. Индивидуальный подход** заключается в поддержки индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**5. Аксиологический** (ценностный) **подход** предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

**6. Компетентностный подход**. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

**7. Культурологический подход** – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

**8. Дифференцированный подход** осуществляется в работе в группах компенсирующей направленности на основе учета механизмов, симптоматики нарушения, структуры зрительного восприятия, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

**1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы**

**Характеристика воспитанников: возрастные особенности**

Характеристика особенностей развития детей осуществляется через представление возрастного периода детей, социальной ситуации развития в этом возрастном периоде их ведущей деятельности.

**3-4 года**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

**4-5года**

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций 8 головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становиться доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение. Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно –образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить. Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное. Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

**5-6лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 - 19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает 9 представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога.

**6-7 лет**

К шести - семи годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение рече произношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредствен образовательной деятельности ,но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

1.Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2.В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга 10 взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9.У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

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

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

**1.2 Планируемые результаты освоения программы воспитанниками.**

**1 младшая группа  (от 2 до 3 лет)**

**Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина  2–3  м)  с  перешагиванием  через  предметы  (высота  10–15  см);  по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать  руки  вперед,  вверх,  в  стороны;  скрещивать  их  перед грудью  и  разводить  в  стороны.  Отводить  руки  назад,  за  спину;  сгибать и  разгибать  их.  Хлопать  руками  перед  собой,  над  головой,  размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения  для  развития  и  укрепления  мышц  спины  и  гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

**2 младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

**Спортивные игры и упражнения**

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения  для  развития  и  укрепления  мышц  спины  и  гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

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

**Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом  все  ниже),  поднимая  руки  вперед,  вверх,  отводя  их  за  спину.  Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические  упражнения. Сохранять  равновесие,  стоя  на  гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения**

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Спортивные игры**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые  ребята»,  «Гуси-лебеди»,  «Сделай  фигуру»,  «Караси  и  щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

Народные игры.«Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба  обычная,  на  носках  с  разными  положениями  рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра),  широким  и  мелким  шагом,  приставным  шагом  вперед  и  назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки  на  двух  ногах:  на  месте  (разными  способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Упражнения  для  развития  и  укрепления  мышц  спины  и  гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище  в  стороны,  поднимая  руки  вверх  —  в  стороны  из  положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

**Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба  на  лыжах. Идти  скользящим  шагом  по  лыжне,  заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку  лесенкой,  елочкой.  Спускаться  с  горки  в  низкой  и  высокой  стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять  равновесие  на  коньках  (на  снегу,  на  льду).  Принимать  правильное  исходное  положение  (ноги  слегка  согнуты,  туловище  наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.  Скользить  на  правой  и  левой  ноге,  попеременно  отталкиваясь.  Кататься  на  коньках  по  прямой,  по  кpyгy,  сохраняя  при  этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

**Спортивные игры**

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

наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

С элементами соревнования.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Описание образовательной деятельности «Физическая культура» в соответствии с развитием воспитанников**

**Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.**

*Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, 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.

**Физическая культура**

**(Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен в Приложении 2)**

*2 младшая группа* (от 3 до 4 лет) Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры**. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

*Средняя группа* (от 4 до 5 лет) Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры**. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

*Старшая группа* (от 5 до 6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры**. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

*Подготовительная к школе группа* (от 6 до 7 лет) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со 16 сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.1.2 принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно - развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Формы реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Средства реализации Программы (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят **комплексный характер** и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно образовательной деятельности.

Главными задачами таких образовательных ситуаций является:

− формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений;

− обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Воспитатель создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей, в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности, в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Воспитатель широко использует также ситуации выбора (практического и морального) ситуации. Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность** в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества. Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества. Ситуационный подход дополняет **принцип продуктивности образовательной деятельности**, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры, экологический дневник и др.). Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.

Основная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. **Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игрыинсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетноролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

**Образовательная деятельность,** осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

− наблюдения в уголке природы, за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);

− индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);

− создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам; − трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);

− беседы и разговоры с детьми по их интересам;

− рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания; − индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;

− двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;

− работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья. Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:

− подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

− наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней; − экспериментирование с объектами неживой природы; − сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);

− элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

− свободное общение воспитателя с детьми

**2.4. Учебный план по физическому воспитанию основной образовательной программы дошкольного образования детского сада 37**

Педагогический процесс предполагает организованное обучение. В каждой возрастной группе еженедельно проводятся три занятия по физической культуре, праздники, досуг и развлечения. В младших и средней группах - 3 занятия в спортивном зале, в старшей и подготовительной группах – 2 занятия в спортивном зале, 1 занятие на свежем воздухе. Занятия по физической культуре проводятся в утренний отрезок времени. Праздники, досуг, развлечения – во второй половине дня.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Продолжительность занятия (мин.) | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год | Праздники, досуг, развлечения в месяц | Занятие с воспитателем |
| 1 младшая группа | 10 | 3 | 108 | 1 | 1 |
| 2 младшая группа | 15 | 3 | 120 | 1 | 1 |
| Средняя группа | 20 | 3 | 120 | 1 | 1 |
| Старшая группа | 25 | 3 | 120 | 1 | 1 |
| Подготовительная к школе группа | 30 | 3 | 120 | 1 | 1 |

В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

1. физкультурные занятия;

2. физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня;

3. физкультурно – массовые мероприятия;

4. самостоятельная двигательная деятельность детей.

**2.5. Комплексно-тематическое планирование по освоению детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие». Образовательный модуль «Физическая культура».**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

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

***Подвижные игры.***

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***Подвижные игры.***

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

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

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

***Подвижные игры.***

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

***Подвижные игры.***

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

***Подвижные игры.***

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

**3**. **Организационный раздел**

**3.1. Перспективный план по взаимодействию с педагогами.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Месяц*** | ***Тема*** | ***Форма работы*** | ***Участники*** |
| 1 | сентябрь | «Требования к физкультурной форме». | консультация | воспитатели всех групп |
| 2 | октябрь | «Профилактика плоскостопия. Цели, задачи». | консультация | воспитатели всех групп |
| 3 | ноябрь | «Самомассаж стоп». | практическое занятие | воспитатели всех групп |
| 4 | декабрь | «Гимнастика после сна». | консультация | воспитатели всех групп |
| 5 | январь | «Зимние подвижные игры». | мастер-класс | воспитатели всех групп |
| 6 | февраль | «Признаки переохлаждения. Первая помощь». | практическое занятие | воспитатели всех групп |
| 7 | март | «Физминутки». | мастер-класс | воспитатели всех групп |
| 8 | апрель | «Рекомендации дошкольникам». | индивидуальная работа | воспитатели подготовительной группы |
| 9 | май | «Закаливание в летний период». | консультация | воспитатели первой, второй средней, старшей групп |
| 10 | июнь | «Азбука безопасного поведения». | консультация | воспитатели всех групп |
| 11 | июль | «Игры и забавы в летней период». | консультация | воспитатели всех групп |
| 12 | август | «Движение - это жизнь дошкольника». | консультация | воспитатели всех групп |

**3.2. Перспективный план по взаимодействию с родителями.**

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

Основные задачи при работе с родителями:

* Доставить радость общения и единения детям и родителям;
* повышать интерес детей к физической культуре,
* расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
* побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях;
* познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей;
* дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Месяц*** | ***Тема*** | ***Наименование*** |
| 1 | сентябрь | «Какой должна быть физкультурная форма для занятий в зале» | консультация, все группы |
| 2 | октябрь | «Важность профилактики плоскостопия» | родительское собрание, все группы |
| 3 | ноябрь | «Обучение самомассажу» | консультация |
| 4 | декабрь | «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия» | консультация |
| 5 | январь | «Как правильно подобрать обувь ребёнку» | консультация |
| 6 | февраль | «Правила здорового образа жизни» | консультация |
| 7 | Март | «Советы родителям по закаливанию ребёнка» | консультация |
| 8 | Апрель | Рекомендации дошкольникам. | родительское собрание, подготовительная группа |
| 9 | Май | «На пляж с ребёнком» | родительское собрание, первая, вторая, средняя, старшая группы |
| 10 | Июнь | «Босиком от болезней» | консультация, все группы |
| 11 | Июль | «Чем занять детей летом» | консультация, все группы |
| 12 | Август | «Как укрепить иммунитет ребёнка летом» | консультация, все группы |

**3.3.Предметно-пространственная развивающая среда для реализации образовательного модуля «Физическая культура».**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства детского сада, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Предметно-пространственная развивающая среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

*Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

* игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
* двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
* эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
* возможность самовыражения детей.

*Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

**Модель образовательного пространства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** | **Психолого-педагогическое назначение** |
| Физкультурный зал | * Праздники, досуги, занятия по физической культуре, индивидуальная работа * Консультационная работа по вопросам физического воспитания для родителей * Утренняя гимнастика; * Физкультурные занятия; * Физкультурные досуги, праздники и развлечения. |

**3.4.Методическое обеспечение реализации рабочей программы.**

*Образовательный модуль «Физическая культура»*

Основные задачи психолого-педагогической работы:

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса** | |
| **Основные образовательные программы** | **Автор, название, место издания, издательство, год учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов** |
| Все возрастные группы | Основная образовательная программа дошкольного образования детского сада 37.  Технология «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. | 1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1990 2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981 3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 4. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2006 5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2005 6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший дошкольный возраст. - М.: ВЛАДОС, 2001 7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: ВЛАДОС, 1999 8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший дошкольный возраст. – М.: ВЛАДОС, 2001 9. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977 10. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми.- М.: «Просвещение», 2002 11. Лескова Г.П., Васюкова В.И., Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981 12. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. – М.: Айрис Пресс, 2005 13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986 14. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие.- Воронеж «Учитель», 2005 16. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1978 17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: «Владос», 2004 18. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000 19. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики. – С.-Петербург Детство-Пресс, 2005 20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005 21. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: «Просвещение», 1987   *22.* Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1986 9 |

**4. Приложения**

**4.1. Приложение**

**Модель двигательного режима дошкольников**

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой – важнейшее условие развития ребёнка. Эту задачу можно решить , работая в следующем направлении: практическое осуществление системы физкультурно – оздоровительных воздействий.

Это система разнообразных профилактических мероприятий: витаминизирующее питание, использование закаливающих процедур, рациональная организация режима жизни детей, реализация модели двигательного режима.

Данная модель двигательного режима – один из возможных вариантов организации физкультурно-оздоровительного процесса и условий ДОУ, состояние здоровья и физического развития детей, уровня их двигательной активности и физической подготовленности. Она насыщенна разнообразными видами и формами двигательной деятельности, а также целесообразным чередованием физических упражнений и игр разной интенсивности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ВИДЫ ЗАНЯТИЙ** | **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ** | **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ** | **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, ЛЕТ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Физкультурно – оздоровительные занятия** | | | |
| Утренняя гимнастика | -традиционная;  -игрового характера;  -с использованием полосы препятствий;  -ритмическая;  -сюжетная | Ежедневно, в хорошо проветриваемом помещении;  Длительность 4-12 мин. | 2-7 |
| Динамическая пауза | -игровые упражнения;  -танцевальные движения;  -подвижные игры | Ежедневно во время перерыва между занятиями;  Длительность 5-30 мин. | 3-7 |
| Физкультминутка | -ОРУ;  -подвижная игра;  -дидактическая игра с различными движениями;  -танцевальные движения;  -игровые движения | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий;  Длительность 2-3 мин. | 2-7 |
| Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке | -ПИ разной степени интенсивности;  -игры-эстафеты;  -игры с правилами;  -упражнения в ОВД;  -спортивные упражнения;  -спортивные игры | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки;  Длительность 10-30 мин.  Фронтально, подгруппами. | 2-7 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | -физические упражнения в ОВД;  -спортивные упражнения | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки;  НОД; длительность 12-15 мин.  Малыми подгруппами, индивидуально. | 2-7 |
| Прогулки-походы | -пешие;  -в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели, задачи. | 2-3 раза в год во время, отведённое для физкультурного занятия или занятия по экологии, организованных воспитателем игр или упражнений на утренней прогулке;  Длительность 60-120 мин. | 5-7 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | -танцевальные движения;  -ОРУ;  -игровая деятельность;  -имитационные упражнения;  -ходьба по игровым дорожкам | Ежедневно, в сочетании с закаливающими процедурами;  Длительность 8-20 мин. | 2-7 |
| Переходы из одного помещения в другое | -спокойный шаг;  -быстрая ходьба;  -осложнённая ходьба по лестнице | Ежедневно, по мере необходимости, под руководством воспитателя. | 2-7 |
| НОД | | | |
| Физкультурное | -традиционное;  -тренировочное;  -сюжетно-игровое;  -по интересам;  -тематическое;  -комплексное;  -контрольно-проверочное;  -прогулка-поход;  -на воздухе | 3 раза в неделю;  Длительность 10-20 мин.  2 раза в неделю;  Длительность25-30 мин.  1 раз в неделю на воздухе, в зависимости от погодных условий. | 2-5  5-7 |
| Самостоятельная двигательная деятельность | | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | -движения с различными игрушками, пособиями;  -сюжетно – ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;  -спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжеты сказок и рассказов на спортивную тематику;  -ПИ разной степени интенсивности | Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка. | 2-7 |
| Физкультурно – массовые мероприятия | | | |
| Физкультурный досуг | -физкультурные упражнения и ПИ;  -спортивные игры;  -упражнения в ОВД и спортивные упражнения;  -игры-эстафеты;  -музыкально-ритмические импровизации | 1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице (в том числе со сверстниками других групп);  Длительность 20-40 мин. | 3-7 |
| Физкультурно – спортивные праздники | -в физкультурном зале;  -на открытом воздухе | 2-3 раза в год | 4-7 |
| Неделя здоровья | -комплексные занятия;  -прогулки- походы;  -игры-эстафеты;  - физкультурно – спортивные праздники | 1 раз в год | 3-7 |
| Дополнительные виды занятий | | | |
| Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев | В зависимости от учебного плана:  -группы общей физической подготовки | 1 раз в неделю, по желанию родителей и детей;  Длительность 25-30 мин. | 5-7 |
| Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ с семьей | | | |
| Домашние задания | -дифференцированные задания по отдельным направлениям;  -общие задания | Определяются воспитателями и инструктором по физической культуре | 3-7 |
| Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ | -НОД по физической культуре;  -спортивный кружок | По взаимному желанию водителей, инструктора по физической культуре, воспитателей детей | 3-7 |
| Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ | -подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, прогулок-походов, посещение открытых занятий | По взаимному желанию водителей, инструктора по физической культуре, воспитателей детей | 3-7 |

**4.2. Приложение**

**Двигательная активность детей в течение недели (в минутах).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма работы** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **всего** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1 младшая группа** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| Физкультурные занятия | 10 |  | 10 |  | 10 | 30 |
| Музыкальные занятия |  | 10 |  | 10 |  | 20 |
| Подвижные игры | 10/30 | 10/30 | 10/30 | 10/30 | 10/30 | 150 |
| Гимнастика после сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| Физкультминутки | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| Создание условий для свободной ДА |  |  | 30 |  |  | 30 |
| **Итого в неделю** | Холодный, теплый период – 5ч.00мин. | | | | | |
| **2 младшая группа** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| Физкультурные занятия | 15 |  | 15 |  |  | 30 |
| Музыкальные занятия |  | 15 |  | 15 |  | 30 |
| Подвижные игры | 12/36 | 12/36 | 12/36 | 12/36 | 12/36 | 180 |
| Гимнастика после сна | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| Спортивные игры и упражнения (1-2 раза в неделю) | 15 |  | 15 |  |  | 30 |
| Физкультминутки | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 |
| Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза) |  |  | 10/20 |  |  | 10/20 |
| Создание условий для свободной ДА |  |  |  | 30 |  | 30 |
| Физкультурное занятие на воздухе |  |  |  |  | 15 | 15 |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) |  |  |  |  | 20 | 20 |
| **Итого в неделю** | Холодный период – 7ч.10 мин., теплый период – 7ч.20мин. | | | | | |
| **Средняя группа** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 |
| Физкультурные занятия | 20 |  | 20 |  |  | 40 |
| Музыкальные занятия |  | 20 |  | 20 |  | 40 |
| Подвижные игры | 15/45 | 15/45 | 15/45 | 15/45 | 15/45 | 225 |
| Гимнастика после сна | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 35 |
| Спортивные игры и упражнения (1-2 раза в неделю) | 20;20 | | | | | 40 |
| Физкультминутки | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 | 21 |
| Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза) | 15/30 |  |  |  |  | 15/30 |
| Создание условий для свободной ДА |  |  |  |  | 30 | 30 |
| Физкультурное занятие на воздухе |  |  |  |  | 20 | 20 |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) |  |  |  |  | 45 | 45 |
| Физические упражнения на свежем воздухе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 60 |
| **Итого в неделю** | Холодный период – 10ч.40 мин., теплый период – 10ч.55мин. | | | | | |
| **Старшая группа** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 40 |
| Физкультурные занятия | 25 |  | 25 |  |  | 50 |
| Музыкальные занятия |  | 25 |  | 25 |  | 50 |
| Подвижные игры | 20/40 | 20/40 | 20/40 | 20/40 | 20/40 | 200 |
| Гимнастика после сна | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 40 |
| Спортивные игры и упражнения (1-2 раза в неделю) | 25; 25 | | | | | 50 |
| Физкультминутки | 6 | 9 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза) | 15/30 |  |  |  |  | 15/30 |
| Создание условий для свободной ДА | 30 |  |  |  |  | 30 |
| Физкультурное занятие на воздухе |  |  |  |  | 25 | 25 |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) |  |  |  |  | 45 | 45 |
| Физические упражнения на свежем воздухе | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 75 |
| **Итого в неделю** | Холодный период – 12ч.00 мин., теплый период – 12ч.12мин. | | | | | |
| **Подготовительная к школе группа** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| Физкультурные занятия | 30 |  | 30 |  |  | 60 |
| Музыкальные занятия |  | 30 |  | 30 |  | 60 |
| Подвижные игры | 20/60 | 20/60 | 20/60 | 20/60 | 20/60 | 300 |
| Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| Спортивные игры и упражнения (1-2 раза в неделю) | 30; 30 | | | | | 60 |
| Физкультминутки | 6 | 9 | 9 | 9 | 3 | 36 |
| Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза) |  |  | 15/30 |  |  | 15/30 |
| Создание условий для свободной ДА |  | 30 | 30/30 |  |  | 90 |
| Физкультурное занятие на воздухе |  |  |  |  | 30 | 30 |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) |  |  |  |  | 40 | 40 |
| Физические упражнения на свежем воздухе | 10 | 15 | 15 | 15 | 5 | 60 |
| **Итого в неделю** | Холодный период – 15ч.20 мин., теплый период – 15ч.35мин. | | | | | |

**4.3. Приложение**

**Организация закаливающих мероприятий в ДОУ.**

Организация режима дня в детском саду предполагает рациональную продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение пребывания ребенка в детском саду. Правильный режим дня дисциплинирует детей, улучшает аппетит, повышает работоспособность, способствует их нормальному психическому развитию и укрепляет их здоровье.

Важнейшей частью воспитания детей дошкольного возраста является закаливание, под которым понимается повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды. Закаливающие процедуры дают положительный результат лишь при определенных условиях: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Всем этим условиям соответствует предлагаемая система закаливающих мероприятий в детском саду.

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I квартал**  **(осень)** | **II квартал**  **(зима)** | **III квартал**  **(весна)** | **IV квартал**  **(лето)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 младшая группа** | | | |
| Ходьба босиком; воздушные ванны; физкультурные занятия; гимнастика после сна | Ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки |
| **2 младшая группа** | | | |
| Ходьба босиком; воздушные ванны; физкультурные занятия; гимнастика после сна; постепенное обучение полосканию горла, элементам обширного умывания | Ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны; полоскание горла | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна; солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки |
| **средняя группа** | | | |
| Ходьба босиком; воздушные ванны; физкультурные занятия; гимнастика после сна; обучение полосканию горла, элементам обширного умывания | Ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна; солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки |
| **старшая группа** | | | |
| Ходьба босиком; воздушные ванны; физкультурные занятия; гимнастика после сна; обучение элементам обширного умывания, полоскание горла | Ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна; солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки |
| **подготовительная к школе группа** | | | |
| Ходьба босиком; воздушные ванны; физкультурные занятия; гимнастика после сна; обучение элементам обширного умывания, полоскание горла | Ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна | Ходьба босиком; ходьба по игровым дорожкам во время гимнастики после сна; физкультурные занятия; гимнастика после сна; воздушные ванны после сна; полоскание горла; обширное умывание после дневного сна; солнечные и воздушные ванны; обливание ног после прогулки |