

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 91 комбинированного вида**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ Детский сад № 91
Протокол № 1 от 13.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ Детский сад № 91
_____ Кулиева Е.В.
Приказ № 34 от 13.09.2024г.

**Рабочая программа
РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Детский сад № 91 комбинированного вида
в соответствии с ФГОС ДО И ФОП ДО
на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:
Руководитель физ. воспитания
Билимович Юлия Германовна**

г.Владикавказ 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Федеральной Программы

Обязательная часть

1.1 Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи Программы.....	4
Планируемые результаты освоения программы для детей от 1,5 до 7 лет	4
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	5

2. Содержательный раздел Программы

Обязательная часть

2.1. Задачи и Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».....	10
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	19
2.3.Взаимодействие со специалистами,.....	33
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	34

3. Организационный раздел Программы:

Обязательная часть

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	34
3.2. Формы организации образовательной области «Физическая культура».....	35
3.3. Физкультурно-досуговые мероприятия.....	36
3.4. Национально-региональный компонент,.....	40
Приложение№1 Физкультурное оборудование и инвентарь	
Приложение№2 Программно-методическое обеспечение	

1. Целевой раздел.

1.1. Обязательная часть.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре МБДОУ Детский сад №91 разработана в соответствии с: Федеральной образовательной программой дошкольного образования от 25 ноября 2022 года, Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013г №1155, действующий с 01 января 2014г., Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Закона об образовании в РСО-Алания, Устава МБДОУ Детский сад № 91; Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», ООП ДО МБДОУ Детский сад № 91.

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка от 1,5 до 7 лет его индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
3. создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
6. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
8. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Обязательная часть Программы составляет 60%, часть, формируемая участниками образовательных отношений - 40%.

Планируемые результаты освоения программы для детей от 1,5 до 7 лет

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, растяжки, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, растяжки, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре, мае, по необходимости – промежуточное исследование.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 3-х балльная система.

Таблица результатов физической подготовленности

детей 3-7 лет в ДОУ

Мальчики

Тесты	Воз- раст	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Бег на 30	3	13.5 и ниже	14,0-14.5	15. 1и выше
	4	8.0 и ниже	8,6-9,1	9.8 и выше
	5	6.9 и ниже	7.6-8,1	8.8 и выше
	6	6,4 и ниже	6.9-7,5"	8.4 и выше
Бег на 10 метров с				
	4	2,4 и ниже	3,0-3,4	4,8 и выше
	5	2,1 и <	2,5-3,0	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,4-2,8	4,0 и выше
	3	4 и больше	3,0	2 и меньше

Метание мешочка с песком на	4	5 и больше	4,0	3 и меньше
	5	6 и больше	5,0	4 и меньше
	6	7,5 и больше	6,5	5 и меньше
Прыжки	3	45 и дальше	30-25	20 и ниже
	4	85 и дальше	63-73	48 и ниже
	5	105 и дальше	83-93	68 и ниже
	6	122 и дальше	96-108	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3	5.1 и больше	4,3	3,3 и меньше
	4	11,0 и больше	9,0	7,0 и меньше
	5	35,0 и больше	30,0	25,0 и меньше
	6	50,0 и больше	44,0	38,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы	5	230 и дальше	160-184	158 и меньше
	6	300 и дальше	176-218	173 и меньше

Таблица результатов физической подготовленности

детей 3-7 лет в ДОУ Девочки

Тесты	Возраст	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>
		5 баллов	3 балла	2 балла
Бег на 30 метров со старта (сек)	3	13,5 и ниже	14.0-14.5	14.6-15.0
	4	8,3 и ниже	8.9-9,4	9,5-10,1
	5	7,2 и ниже	7,9-8,4	8,5-9,2
	6	6,8 и ниже	7,4-7,9	8,0-8,7
Бег на 10 метров с	4	2,6 и меньше	3,1- 3,7	3,8-5,0
	5	2,2 и меньше	3.2-3,1	3.2-4,3
	6	2.1 и меньше	2,5-3,0	3,1-4,1
Метание мешочка	3	4 и больше	3,0	2,5
	4	5 и больше	4.0	3,5
	5	6 и больше	5,0	4,5
	6	7,5 и больше	6,5	5,5

с песком				
на				
Прыжки в длину с места (см)	3	45 и дальше	30-25	25-20
	4	80 и дальше	56-67	42-55
	5	95и дальше	73-83	56-72
	6	110и дальше	88-98	74-87
Статисти- ческое равнове-	3	8,1 и больше	5.5	4,8
	4	14,0 и больше	11,0	10.0
	5	40, 0 и больше	33.0	32.0
	6	50,0 и больше	45.0	43,0
Бросок набивного мяча из- за головы	5	225 и дальше	199-175	174-150
	6	280 и дальше	242-206	205-169

2. Содержательный раздел Программы

Обязательная часть

2.1 Задачи и Содержание образовательной деятельности по освоению детьми

образовательной области: «Физическое развитие»

От 1 года до 2 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):

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

Ходьба: за педагогом стайкой в прямом направлении. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в верх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10-15 см.

Ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку

(высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

Катание, бросание: катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч»,

«Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

В результате, к концу 2 года жизни, ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

От 2 лет до 3 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально- ритмическим упражнениям;

развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;

формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом.

Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. **Музыкально-ритмические упражнения.** Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Элементы йоги и гимнастики **Общеразвивающие упражнения:** Постепенно вводить элементы йоги: «бабочка». «бабочка и цветок», «Кошка и собака», «Полумесяц», «Аист»

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет

стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

От 3 лет до 4 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка,

приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение

соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мышии кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения*³ Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

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

Активный отдых.

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

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и

³ Проводятся при наличии соответствующих условий

гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 4 лет до 5 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности; продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений; воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*. **Содержание**

образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); спереходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной

доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по окружности за

руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Элементы гимнастики и йоги: Поза «лягушка», «Полумесяц», «Бабочка», «Кобра», «Треугольник», «ласточка» и др

2. Общеразвивающие

упражнения

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

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

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

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки,

равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

От 5 лет до 6 лет

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения *технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;*

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, 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 чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из

положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными

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

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

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

Элементы гимнастики и йоги: Поза «лягушка», «Полумесяц», «Бабочка», «Кобра», «Треугольник», «ласточка»

и

др

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их

соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых.

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

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

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки*.

*Туристские прогулки и экскурсии** Педагог организует для детей экскурсии по территории детского сада. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; , учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед

командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

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

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

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

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

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

Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола,

подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Элементы йоги и гимнастики: Поза «треугольника», «Кобра», «Собака», «Лук», «Ролик», «Рыба», «Верблюд», «Гора», Орел», и др

2. *Общеразвивающие упражнения*

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге,

закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

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

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем.

«Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения^б**. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

*Спортивные игры⁷**. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в

ворота, играть по упрощенным правилам.

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения «флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун»

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технично точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

туристские прогулки, физкультурные досуги

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

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

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.2.1

Программа кружка « гимнастика»

Пояснительная записка

Модель физической культуры личности

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

- 1) *нравственность* – физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
- 2) *волевые проявления* – смелость, решительность, настойчивость и др.;
- 3) *отношение к труду* – трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
- 4) *эстетика* – ощущения и оценка красоты движений, поз;
- 5) *здоровый образ жизни* – соблюдение оптимально здорового режима (учебы, питания, отдыха);

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности, средствами художественной гимнастики.

Цели и задачи

Цели программы:

- содействие физическому развитию ребенка средствами художественной гимнастики;
- создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие формированию грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать основам художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;

воспитывающие:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки;

развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, беседа, беседа-игра.

В зависимости от характера усвоения изучаемой темы обучение по мере необходимости проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Предполагаемые результаты

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу программы обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

СЕНТЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по худ. гимнастике.	60 мин.
2 неделя занятие 1-2	Задачи: 1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 3. Ознакомить детей с перекатами; 4. Игра «Море волнуется раз».	60 мин.
3 неделя Занятие 3-4	Задачи: 1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	60 мин.
4 неделя Занятие 5-6	Задачи: 1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игра «Что изменилось?»	60 мин.

ОКТАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 7-8	Задачи: 1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Развивать скоростные качества. 4. Игра «Ищи ведущего».	60 мин.
2 неделя Занятие 9-10	Задачи: 1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	60 мин.
3 неделя Занятие 11-12	Задачи: 1. Повторить упражнение «Ласточка». 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой) 4. Игра «Удочка»	60 мин.
4 неделя Занятие 13-14	Задачи: 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Пожарные на учении».	60 мин.

НОЯБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 15-16	Задачи: 1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	60 мин.
2 неделя Занятие 17-18	Задачи: 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	60 мин.

3 неделя Занятие 19-20	Задачи: 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение Складка». 4. Игра «Выручай!»	60 мин.
4 неделя Занятие 21-22	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	60 мин.

ДЕКАБРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 23-24	Задачи: 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упражнению «Бабочка». 4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.
2 неделя Занятие 25-26	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на лопатках» . 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	60 мин.
3 неделя Занятие 27-28	Задачи: 1. Разучить «Казачок» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	60 мин.
4 неделя Занятие 29-30	Задачи: 1. Разучить упражнение «Крокодилчики». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	60 мин.

ЯНВАРЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
----------	-----------------------------------	---------------------

1 неделя Занятие 31-32	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (страховка). 2. Обучить упражнению «поперечный шпагат». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	60 мин.
2 неделя Занятие 33-34	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Поперечный шпагат» . 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках;). 3. Релаксация «Облака»	60 мин.
3 неделя Занятие 35-36	Задачи: 1. Повторить упражнения: « Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Упражнения с мячом. 3. «Рыка» совершенствование. 4. Игра «Перелет птиц».	60 мин.
4 неделя Занятие 37-38	Задачи: 1. Повторить упражнение «Рыбка» с переходом в упражнение «Лодочка». 2. Упражнения со скакалкой. 3. Обучить упражнению «Поворот». 4. Игра «Жмурки»	60 мин.

ФЕВРАЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 39-40	Задачи: 1. Мостик из положения стоя на коленях 2. Упражнения с обручем. 3. Игра «Два Мороза».	60 мин.
2 неделя Занятие 41-42	Задачи: Мост из положения лежа на спине самостоятельно Упражнения со скакалкой 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	60 мин.
3 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Упражнения на гимнастической лестнице 2. Прыжки. 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	60 мин.

4 неделя Занятие 45-46	Задачи: 1. Совершенствовать упражнение «Рыбка». 2. Совершенствовать полушпагаты. 3. Развивать координацию и ловкость; 4. Игра «Мышеловка»	60 мин.
---	---	------------

МАРТ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Разучивание упражнения «Колесо». 2. Совершенствовать кувырки вперед и назад. 3. Способствовать развитию выносливости 4. Игра «Выручай!»	60 мин.
2 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. . Разучивание упражнения «Колесо». 2. Упражнения на пресс 3. Развивать координацию. 4. Игра «Ловля обезьян»	60 мин.
3 неделя Занятие 41-42	Задачи: 1. «Казачок» 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	60 мин.
4 неделя Занятие 43-44	Задачи: 1. Поворот в «казачке» разучивание 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении»	60 мин.

АПРЕЛЬ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 45- 46	Задачи: Упражнения с мячом Упражнения на пресс 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка»	60 мин.

2 неделя Занятие 47-48	Задачи: 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад. 2. Боковое равновесие 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	60 мин.
3 неделя Занятие 49-50	Задачи: 1. Колесо 2. Стойка на подъемах. 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	60 мин.
4 неделя Занятие 51-52	Задачи: 1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: ласточка, кувырок вперед, переход в «мостик» на коленках». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	60 мин.

МАЙ

№	Содержание занятий, задачи	Кол-во часов
1 неделя Занятие 53-54	Задачи: 1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине; 2. Повторить полушпагаты; 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); 4. Игровое упражнение «Самолет».	60 мин.
2 неделя Занятие 55-56	Задачи: 1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» 2. Повторить упражнение «Корзиночка»; 3. Разучить упражнение «Складка»; 4. Игровое упражнение «Карусель».	60 мин.
3 неделя Занятие 57-58	Задачи: 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»; 2. Упражнения с Обручем 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»; 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	60 мин.

4 неделя
Занятие 59-60

Задачи:

1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;
2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;
3. Упражнения со скакалкой
4. Игровое упражнение «Колобок».

2.3. Взаимодействие со специалистами.

Взаимодействие руководителя физической культуры и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие руководителя физической культуры и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие руководителя физической культуры и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие руководителя физической культуры и воспитателя осетинского языка

1. Проведение осетинских народных игр на прогулке
2. Проведение осетинских праздников и развлечений

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

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

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Месяц	Консультация
Сентябрь	«Физкультурные мероприятия в МБДОУ №91 на 2022-2023 уч.год»
Октябрь	«Профилактика плоскостопия» Консультация
Декабрь	«Зимние забавы с детьми»
январь	«Профилактика сколиоза»
март	Спортивные секции
апрель	Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья!»
Май	«Какую спортивную секцию выбрать»

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Организация физкультурно-оздоровительной работы

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье);
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть.:

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка):
 - 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
 - 2 мин. - средняя группа,
 - 3 мин. - старшая группа,
 - 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

3.2 Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа. Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание

детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-

я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению имеются:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

3.3 ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы,

взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

План проведения физкультурных праздников на 2022-2023уч. год.

Месяц	Младшие группы	Средние группа	Старшие группы	Подготов.группы
СЕНТЯБРЬ	Физ.досуг «Мячик круглый есть у нас»	Физ.досуг В гости к мишке»	Физ.праздник «Здравствуй осень»	Физ.праздник «Здравствуй осень»
ОКТАБРЬ	Физ.праздник « Путешествие в сказку»	Физ.досуг «Урожай мы собираем и здоровья прибавляем»	Физ.досуг «В гостях у сказки»	Физ.досуг «В гостях у сказки»
НОЯБРЬ	Физ.досуг «Веселые зайчата»	Физ.досуг «Йога в игре»	Физ.досуг «Веселый стадион»	Физ.досуг «Забавные эстафеты»
ДЕКАБРЬ	Физ. Досуг «Здравствуй зимушка –зима»	Физ.развл. «Зимнее приключение»	Физ.досуг «Приключения пиратов»	Физ.досуг «Приключения пиратов»
ЯНВАРЬ	Физ.досуг «Игры с мишкой и мышкой»	День здоровья	Физ.развлечение «Зимушка-зима»	Зимние забавы
ФЕВРАЛЬ	День здоровья	Физк.развлеч. «Будем в армии служить»	Физ.праздник «Я будущий солдат!»	Физ.праздник «Я - будущий солдат!»
МАРТ	Физ.досуг «Веселый мишутка и его друзья»	Физ.досуг «Волшебный цветок	Физ. Досуг «Спорт приходит в каждый дом!»	Физ.праздник «Девчонки, вперед!»
АПРЕЛЬ	Физ. Досуг «Полянка здоровья	День здоровья	Физ.праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»	Физ.праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»
МАЙ	Физкультурное развлечение «Цирк приехал!»	Физкультурное развлечение «Цирк приехал!»	Физ.досуг «Забавные состязания»	Спортивные эстафеты

Национально региональный компонент

Осетинские народные игры

1.«Осетинские салки» (Æрцахсмæ)

Цель: упражнять в прыжках в длину, воспитывать дружелюбие, способность радоваться успеху товарищей.

Правила игры: держаться рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его.

Ведущий выбирается с помощью считалки:

Завтра с неба прилетит
Тетерев кавказский.
Если веришь – стой и жди,
А не веришь, выходи.

Содержание игры: водящий преследует остальных играющих, и если коснется кого-то, тот начинает водить. Но новому водящему труднее: он должен бежать, держась рукой за ту часть тела, которой коснулся осаливший его, будь то рука, голова, плечо, поясница, колено или локоть, так он должен догнать и осалить кого-либо.

I вариант: роль ведущего выполняет воспитатель.

II вариант: если играющих много, выбирают двух или трех ведущих.

2. «Барсы в пещерах» (Стай лагæты)

Цель: упражнять в беге, развивать внимание, быстроту реакции на сигнал, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

Правила игры: бегая ребятам по площадке, необходимо слышать команду ведущего и занимать свободную «пещеру»

Оборудование и атрибуты: шапочки барсов.

Считалка:

У барсихи пять барсят.

Поиграть они хотят.

Черный, белый,

Рыжий, серый.

Полосатый - выходи.

Не упрямясь –

И води.

Содержание игры: все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое изображают пещеру, а третий – барса. Ведущий в центре круга. Он командует: «Барсы, выходите!». «Барсы» должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно ведущий командует снова: «Барсы в пещеру!», и все должны занять ближайшие «пещеры», ведущий тоже. Кому «пещеры» не досталось, тот водит. Через несколько туров «барсы» и «пещеры» меняются ролями.

I вариант: роль ведущего выполняет воспитатель.

II вариант: ведущий меняет команду на хлопки или другие сигналы.

III вариант: «барсы» меняются на других животных.

3. «Джигиты соревнуются» (Ирæттæ ерыс кæнынц)

Цель: поддерживать интерес к физическим упражнениям, приучать действовать организованно, проявлять выдержку, воспитывать дружелюбие, способность радоваться успеху товарищей.

Правила игры:

действовать по сигналу «старшего», проигравшим считается тот, кто хоть раз выйдет за черту круга. Если из круга выйдут оба игрока, приз никому не присуждается.

Оборудование и атрибуты: гимнастические палки, мел.

II вариант:

Разделить на две команды с помощью счета на первый и второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – вторая команда или воспитатель раздает при пересчете опознавательные знаки.

Содержание игры: на игровой площадке чертятся 4-6 кругов по 3 метра диаметром. Все участники делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки лицом одна к другой. В каждой команде выбирается «Старший». «Старшие» посылают по одному игроку в каждый круг. Пары, находящиеся в кругах, получают по гимнастической палке. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один её конец локтем. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из края. Победитель получает приз. Затем в круги становятся новые пары. Команда победительница определяется по сумме полученных очков.

I вариант: разбить всех детей на пары, раздав палки и определить в круги.

4.«Рыбаки и рыбы» (Кәсагахсджытә әмә кәсәгтә)

Цель: развивать ориентировку в пространстве; воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

Правила игры:

находиться в ямке может только одна рыбка, должна её оставить. Пойманные «рыбы» помогают ловить остальных «рыб».

Оборудование и атрибуты:

бубен (колокольчик, мел).

Считалка:

Выйдет Заур - пастушок.


Поиграет во рожок.

А рожок из бересты,

Значит, водой будешь ты.

Содержание игры:

По сторонам площадки чертятся круги диаметром 0,8- 1 м. (ямки) по числу играющих или на 1-2 меньше. «Рыбы» (дети) находятся в кругах. По сигналу ведущего (удар в бубен, звук колокольчика) рыбы начинают плавать по всей реке (бегать по площадке). По сигналу «Рыбаки!» рыбы стараются спрятаться в ямки, а два рыбака, взявшись за руки, стремятся их поймать.

I вариант: роль ведущего выполняет воспитатель. 

II вариант: выбрать две пары рыбаков.

5.«Дед» (Дада)

Цель: Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, фантазию и воображение. Воспитывать умение договариваться в коллективе.

Правила игры: действовать сообща, разбежаться по сигналу.

Оборудование и атрибуты: элемент костюма деда (бабы).

Считалка:

Зайчишка – трусишка

По полю бежал

В огород забежал,

Морковку нашел,

Капусту нашел,

Сидит грызет,

Иди прочь.

Дада с наной идет.

Содержание игры: Выбираем «деда», затем отходят дети в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к «деду» («дада»).

-Здравствуй, «дада»!

- Здравствуйте «саби» (дети)! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.....

Дети делают движения, изображающие какую- либо работу, а «дада» должен угадать, какая это работа. Если отгадает – все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает – дети снова договариваются и изображают другую работу.

II вариант: выбрать деда и бабу (дада әмә нана)

III вариант: дед показывает, движения дети, отгадывают

IV вариант: изображать только животных

6.«Бурые медведи» (Урс әрсытә)

Цель: упражнять детей в беге в рассыпную, в процессе игры развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, развивать ориентировку в пространстве.

Правила игры: «медвежата» бегают по площадке («лесной опушке») до тех пор, пока их не поймают «медведи». Выигрывает тот, кто останется последним медвежонком на «лесной опушке».

Оборудование и атрибут: мел, обручи, шапочки на «бурых медведей».

Считалка:

Сидели два медведя

На тоненьком суку.

Один читал газету,

Другой месил муку.

Раз ку- ку, два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку.

Содержание игры: выбираем двух «медведей». Остальные игроки становятся «медвежатами». Площадку для игры делят на две части: «лесная опушка» и «медвежья берлога». По команде «бурые медведи» берутся за руки и покидают «берлогу». Их задача: поймать «медвежонка», захватив его в кольцо из рук, и отвести в «берлогу»

II вариант: пойманные медвежата в «берлоге» тоже могут участвовать в ловле «медвежат».

III вариант: ловить «медвежат» можно при помощи обручей.

7.«Водопад и ветер» (Æхсæрдзæн æмæ дымгæ)

Цель: в процессе игры развивать ловкость, быстроту, действовать по сигналу, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

Правила игры: четко выполнять команду водящего, тот, кто ошибётся в выполнении команды, должен выйти из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один – единственный игрок. Это и есть победитель.

Водящий выбирается с помощью жеребьевки.

Содержание игры: для начала игры выбираем водящего. Остальные игроки становятся на некотором расстоянии от него. Когда водящий объявляет: «Водопад!» - игроки начинают приседать, когда же он говорит: «Ветер!» - все должны бежать в одну сторону по кругу. Водящий старается запутать игроков; он может произносить одно и тоже слово несколько раз подряд и делать ложные движения, не совпадающие с командой. При этом он должен зорко следить за игроками – тот, кто ошибётся, выходит из игры.

I вариант: роль ведущего выполняет воспитатель

II вариант: на сигнал «Водопад!» игроки выбирают ОВД по желанию (например, прыжки)

III вариант: на сигнал «Ветер!» - дети бегут в рассыпную.

8.«Волк и ягнята» (Бирæгътæ æмæ сæныччыта)

Цель: упражнять детей в беге в рассыпную, развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать умение играть в коллективе.

Правила игры: «Ягнята» пасутся на пастбище. В домике «ягнят» ловить нельзя. Пойманные «ягнята» идут в дом волка.

Оборудование и атрибуты: шапочка волка или опознавательный знак, мел (обруч).

Считалка:

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли мы опять гулять:

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

Содержание игры: дети изображают «ягнят». «Ягнята» ходят по площадке «щиплют травку». «Волк» внимательно следит за ними. Незаметно для всех выходит из своего «логова» (мелом чертится круг или кладётся обруч) и тихонько подкрадывается к «ягням». Волк ловит «ягнят» и тащит к себе в «логово». «Ягнята» убегают от волка и прячутся в своем «хадзаре» (доме). После двух- трех кратного повторения игры выбирают других детей на роль «волка».

I вариант: роль «волка» берет на себя воспитатель

II вариант: выбирают два «волка»

9. Лягушки (Хæфсытæ)

Цель: упражнять в прыжках в длину; воспитывать дружелюбие, способность радоваться успеху товарищей.

Правила игры: «лягушка» учит прыгать. «Лягушата» должны четко выполнять команды «лягушки». Если ошибается какой-то «лягушонок», то возвращается к «лягушатам» и должен будет поле всех учиться прыгать снова.

Оборудование и атрибуты: мел, шапочка для «лягушки»

Считалка:

Пять веселых лягушат,
По своим делам спешат.

Пока мокро, пока лужно,
До реки добраться нужно.

Если встретишь лягушат,
не мешай:

Они спешат!

Содержание игры: на земле чертится небольшой квадратик – «дом». Вокруг «дома»- четыре «листика» вперемешку с четырьмя «кочками» - пруд. Один - ведущий «лягушка», учит «лягушат» прыгать. Он стоит справа от «пруда», а «лягушата» – слева. Каждый лягушонок становится на квадратик – «дом» и внимательно слушая команды «лягушки и квакушки» прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь тоже на обе ноги. «Лягушка» четко и громко командует, один «лягушонок» прыгает, а остальные следят за тем, правильно ли он это делает. Команда: «Кочка!... Листик!... Листик!... Дом! И т.д. Если «лягушонок» прыгает высоко, и не перепутал ни одной команды, он становится рядом с «лягушкой», а если ошибается, возвращается к «лягушатам» и должен будет после всех учиться прыгать снова.

Веселые, как девочки
Проворные, как листики,
Прыгучие, как мячики,
Веселые, проворные,
Прыгучие подружки –
Зеленые, зеленые,
Зеленые лягушки.

Все квакают и квакают

И слышно вдалеке:

«Ква-ква! Ква- ква!

Бре - ке- ке!»

I вариант: «лягушка»- воспитатель

II вариант: усложнить схему.

10. «Тохси» (Крупная кость, бита)

Цель игры: развивать мышцы спины, руки; зоркость, ориентировку в пространстве, глазомер; воспитывать умение выигрывать и достойно проигрывать.

Правила игры: если альчик выкатывается за линию, игрок выигрывает. Если он промахивается, то не имеет права бить второй раз (пропускает ход).

Оборудование и атрибуты: альчики, мел.

Считалка: Стоит чурбан,

Не мешает нам.

Кто чурбан из круга собьёт,

Тот победителем уйдёт

Содержание игры: на ровной площадке чертят два круга, вписанных один в другой. В центре малого круга в один ряд расставляют разноцветные альчики (можно заменить их камешками), по одному от каждого игрока. Играющие становятся на линию внешнего круга так, чтобы она пришлась на середину ступни. Они метают биту по очереди. Задача заключается в том, чтобы крупным альчиком-битой-тохси выбить альчик за пределы большого круга.

I вариант: водящим является воспитатель.

II вариант: использовать камешки.

III вариант: использовать биты с мячами (спортивный детский инвентарь)

11. «Перетягивание» (Бәндәәнәй хъазт)

Цель игры: развивать мышцы спины и ног; ловкость, быстроту реакции; воспитывать честность в игре и справедливость

Правила игры: начинать тянуть верёвку следует одновременно по команде: «Марш!» Тянуть надо только вперёд за счёт корпуса и ног. Запрещается опираться руками о землю.

Оборудование и атрибуты: мел, верёвка.

Считалка: Слушай счёт, прямой держись,
За верёвку, не свались.
Раз, два, три, четыре,
Пять, шесть, семь –
Выходи совсем

Содержание игры: через середину круга диаметром 4 м проводится прямая, делящая его на две равные части. По обе стороны линии спинами друг к другу становятся два участника игры. На них надевается кольцо из верёвки диаметром 1,5-2м так, чтобы оно прошло под руками. Приседая, участники подают корпус вперёд, чтобы верёвка натянулась. По сигналу оба игрока начинают тянуть друг друга из круга. Кто кого вытянет из круга, тот и выиграл.

I вариант: одновременно состязаются несколько пар (спортивная эстафета).

II вариант: использовать обруч вместо веревки

12. «Жмурки» («Хъуырмарсытай»)

Цель игры: упражнять в беге в врассыпную; умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту; воспитывать умение играть честно и справедливо.

Правила игры: ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.

Оборудование и атрибуты: платок или косынка.

Считалка: Мы немножко поиграем,
Врассыпную бегать станем.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя-узнай

Содержание игры: водящему завязывают глаза. Затем игроки поочередно легко ударяют по ладоням его вытянутых рук. При этом они шёпотом спрашивают: «Кто я?». Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей.

I вариант: водящим является воспитатель.

II вариант: водящим выбирается ребёнок.

III вариант: использовать колокольчики, хлопки.

13. «Жмурки – носильщики» (Уаргъхæссæг)

Цель игры: развивать ориентировку в пространстве; ловкость, быстроту реакции; воспитывать умение болеть за товарища; радоваться победе друг друга.

Правила игры: переносить можно только по одному предмету. В ходе игры необходимо следить, чтобы носильщики не сталкивались, идя навстречу друг другу.

Оборудование и атрибуты: платки или косынки, предметы.

Считалка: Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли в жмурки мы играть.
Кто носильщик – выходи,
Все предметы принеси!

Содержание игры: готовится место для игры. В одном конце площадки ставят небольшой столик (или скамейку) и на нём раскладывают десять каких-нибудь мелких предметов – это могут быть детские игрушки. На другом конце площадки, шагах в десяти-

пятнадцати от столика и в трёх – четырёх шагах друг от друга, ставят два стула. Из числа играющих выбирают двух носильщиков. Они садятся на стулья лицом к столику, обоим завязывают глаза. Остальные играющие располагаются по краям площадки. Каждый носильщик должен перенести со столика на свой стул пять предметов. Победит тот, кто раньше справится с работой.

II вариант: использовать камешки.

III вариант: увеличить количество предметов, или уменьшить.

14. «Бита» (Шела)

Цель игры: развивать мышцы спины, рук, ног; ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать умение радоваться успеху товарища.

Правила игры: играющие бросают камень строго по очереди.

Оборудование и атрибуты: бита, шарик, мел.

Считалка: Раз, два, три, четыре, пять,

Выходи играть опять.

Биту мы бросать умеем,

Первым будет – кто смелее!

Содержание игры: бросая по очереди плоский камень (сланцевую пластинку диаметром 10 – 15см) двое играющих стараются попасть им в шарик (деревянный или каменный). Расстояние, которое «пробежит» шарик после удара камнем измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстояние.

II вариант: использовать альчики

III вариант: в игре могут участвовать две команды. В этом случае игру ведут до определённого счёта. Каждый участник команды, бросая камнем в шарик, ведёт свой индивидуальный счёт. Потом суммируются результаты всех членов команды.

15. «Палка» («Чурка»)

Цель игры: развивать мышцы спины, ног, рук; умение ориентироваться в пространстве; ловкость, быстроту реакции.

Правила игры: следует быть осторожным, чтобы не попасть палкой в водящего, бросать палку в Чуку можно только тогда, когда водящий поставил её и отошёл на своё место.

Оборудование и атрибуты: палки, «чука», мел.

Считалка: Раз, два, три, четыре, пять,

Выходи играть опять.

Палку в «чуку» мы бросаем,

Побеждаем попадая.

Содержание игры: играющие становятся за линией кона. На расстоянии 6-8м от неё водящий ставит вертикально на землю небольшую палочку (длина 10-15см, сечение 3-5см). Играющие держат в руках палки (длиной 1м), которые они по очереди бросают с линии в чуку, стараясь сбить её. Если чука сбита, водящий должен как можно быстрее поставить её на место и взять одну из палок, остальные игроки в это время стараются подбежать каждый к своей палке и взять её. Оставшийся без палки становится водящим. Если никто из игроков не сбил чуку, то каждый старается забрать свою палку, а водящий стремится завладеть чьей-либо палкой. В этот момент играющие могут действовать против водящего коллективно: использовать ложные, отвлекающие действия и тем самым помочь товарищу, взяв палку

II вариант: использовать спортивный инвентарь (бита, шарик).

III вариант: использовать как спортивную эстафету.

Приложение 1

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• набивные весом 1 кг,• маленькие (теннисные и пластмассовые),• средние (резиновые),• большие	1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	45 шт.
Скакалка детская <ul style="list-style-type: none">• для детей подготовительной группы (длина 210 см)• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15 шт. 15 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none">• большой (диаметр 90 см)• средний (диаметр 50 см)	25 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	3 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
кариматы	2 шт.
Мешочки с песком	25 шт.
Тонкий канат	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и

укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Приложение №2 Программно-методическое обеспечение

1. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
2. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
3. Андрей Липень « Детская оздоровительная йога»
4. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
5. Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»
6. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»
7. И.П.Дайлидене «Поиграем малыш»
8. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»
9. Е.Н.Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»
10. Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду»
11. В.Г.Фролов, Г.П.Юркс «Физкультурные занятия на воздухе».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 91 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**, Кулиева
Елена Валерьевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

11.10.24 16:10
(MSK)

Сертификат 01BB942CA89E3C2DB0083F7966C449D0