

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 506 комбинированного вида»  
Советского района

ПРИНЯТО:

На Педагогическом совете МКДОУ  
д/с № 506 № 1 от «\_\_» августа 2015г

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующей МКДОУ д/с № 506  
\_\_\_\_\_Стрюкова А.А.

# **Программа образования по физической культуре «Олимпийцы»**

**для детей дошкольного возраста (3-7 лет)  
на 2018 – 2021 уч. год.**

Инструктор по физической культуре  
Высшей квалификационной категории  
Гончукова Любовь Владимировна

## Содержание

Пояснительная записка

Цели и задачи

Учебный план

младшая группа

средняя группа

старшая группа

подготовительная группа

Приложение:

Организации двигательного режима

Показатели физической подготовленности

НОД «Физическое развитие»

Модель физкультурно-оздоровительной работы

Условия реализации программы

Библиография

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании развития личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка.

### **РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:**

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в МКДОУ д/с № 506 осуществляется на основе примерной комплексной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М. Васильевой, Т.С. Комаровой.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в МКДОУ д/с № 506, возрастных особенностях детей..

При создании программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течении недели. Программа составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012, приказ №273 – ФЗ
- ФГОС – Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 □ СанПиН 2.4.1.3049-13

### **СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ:**

1. С детьми,
2. С родителями,
3. Педагогами
4. Социумом

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ В ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ ДНЯ (2 в помещении, 1-на воздухе):**

- Фронтальные
- Индивидуальные
- Тематические игровые
- Игровые
- Соревновательные

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА.**

**ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**НА ОСНОВАНИИ Сан Пин 2.4.1. 3049-13**

**Для реализации программы созданы необходимые условия:**

- **оборудованный физкультурный зал**
- **подобран спортивный инвентарь**
- **В физкультурном развитии детей принимает участие инструктор по физической культуре**

### **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формировании правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

**Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:**

- Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

- Укрепление здоровья детей.
- Сформированность правильной осанки. у каждого ребенка.
- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной активности.
- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Продолжительность занятий
1	Младшие группы	3	12	144	15 минут
2	Средние группы	3	12	144	20 минут
3	Старшие групп	3	12	144	25 минут
4	Подготовительные группы	3	12	144	30 минут

### СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### **Образовательная область «Физическое развитие»**

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши.) Дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения, вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни
- Формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

## **Направление «Физическая культура»**

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

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

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

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на

пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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



## *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

## *Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

## Подвижные игры

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи	Взаимодействии спец.	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Обогащать двигательный опыт разнообразным и видами физических упражнений и подвижных игр; содействовать	воспитатель, инструктор ФВ, муз.рук.	-звуковые сигналы (муз. сопровождение) - карта - схема - невербальное общение - средства ТСО - цветовая оценочная	организованная образовательная деятельность	развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения - спортивные праздники и	соблюдение СанПин - наличие развивающих центров - наличие материально - методическо	имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; Выполняет движения по

<p>правильному выполнению движений в соответствии с образом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;</p> <p>□ Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле.</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p>	<p>шкала</p>	<p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корректирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>- закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры - физминутки, динамические паузы - чтение худ. литературы</p> <p>- рассматривание иллюстраций</p> <p>- упражнения в уголке здоровья - подвижные игры - динамические паузы - спортивные игры</p> <p>- двигательная активность в течении дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>-консультации - стендовая информация - брошюры и памятки - открытые мероприятия -</p>	<p>го обеспечения</p> <p>- компетентность педагогов</p> <p>- компетентность родителей</p>	<p>сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по</p> <p>показу взрослого Ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; бегают изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; прыгает на двух ногах, в длину, с места; катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; метает предметы правой и левой рукой</p>
---	-----------------------------------	--------------	---	---	---	--

<p>Приучать действовать совместно, в общем темпе. упражнять в сохранение равновесия. Учить поддерживать правильную осанку. Учить кататься на санках. Трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи. Ходить на них; учить выполнять правила подвижных играх. (</p>				<p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p>	<p>на дальность с расстояния не менее 5м.; строится в колонну, шеренгу, круг; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах; кататься на Зхкол.велосипеде.</p>
--	--	--	--	---	--

## Средняя группа (от 4 до 5 лет)

### Образовательная область «Физическое развитие»

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека
- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- знакомить детей с понятиями «здоровье», и «болезнь».
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием «Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк».
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при шибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **«Физическая культура»**

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

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

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

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

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

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске

вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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



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

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

### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

*Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Задачи	Взаимодействие спец.	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
<p>Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;</p> <p>Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;</p> <p>Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность,</p> <p>инициативу, творчество);</p> <p>Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; учить ползать пролезать перелезать через предметы; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p> <p>воспитатель, инструктор ФВ</p>	<p>-звуковые сигналы (муз. сопровождение)</p> <p>- карта - схема</p> <p>- невербальное общение</p> <p>-средства ТСО</p> <p>- цветовая оценочная шкала</p>	<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p>	<p>- развивающая игровая деятельность</p> <p>- подвижные игры</p> <p>- спортивные игры и упражнения (лыжи, санки, коньки)</p> <p>-спортивные праздники и развлечения, дни здоровья</p> <p>- игровые беседы с элементами движений</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>- закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры</p> <p>- физминутки, динамические паузы</p> <p>- чтение худ. литературы</p>	<p>соблюдение СанПин</p> <p>наличие развивающих центров</p> <p>наличие материалов методического обеспечения</p> <p>компетентность педагогов</p> <p>компетентность родителей</p>	<p>□ Умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног;</p> <p>сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры; ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами левой и правой рукой, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в</p>

<p>землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;</p> <p>закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве;</p> <p>учить прыгать через короткую скакалку;</p> <p>учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения;</p> <p>учить размыканию и смыканию на вытянутые руки;</p> <p>учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё;</p> <p>учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты подниматься на гору;</p> <p>учить</p>				<p>рассматривание иллюстраций</p> <p>- упражнения в уголке здоровья - подвижные игры</p> <p>- динамические паузы - спортивные игры</p> <p>- двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>- консультации</p> <p>-стендовая информация</p> <p>-брошюры и памятки</p> <p>- открытые мероприятия - презентация семейного опыта</p> <p>оздоровительной работы - Секции</p> <p>- клубы</p> <p>-выставки</p> <p>- конкурсы</p> <p>- проектная деятельность - подвижные, спортивные игры</p>	<p>прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места; строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;</p> <p>самостоятельно скользить по ледяной дорожке;</p> <p>ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой»; кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;</p> <p>придумывать варианты подвижных игр;</p> <p>Имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях</p> <p>Знает правила поведения на</p>
---	--	--	--	--	---

кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила подвижных игр; развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость; формировать правильную осанку						утренней гимнастике подвижных играх; правила страховки, само страховки и при выполнении физических упражнений.
--	--	--	--	--	--	--

## Старшая группа (от 5 до 6 лет)

### Образовательная область «Физическое развитие»

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья ( «Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия»).
- расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения) воспитывать сочувствие к болящему. Формировать умение характеризовать своё самочувствие
- знакомить детей с возможностями здорового человека

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

## **«Физическая культура»**

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на

самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

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

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

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

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

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 55,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из



одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

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

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

### *Спортивные упражнения*

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

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

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

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

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

### *Спортивные игры*

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

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязаниям, «Детская Олимпиада».**

Задачи	Взаимодействие спец	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
<p>Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p>	<p>звуковые сигналы (муз. сопровождение) -помощь - карта - схема - невербальное общение -средства ТСО цветовой оценочная шкала</p>	<p>организованная образовательная деятельность</p> <p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p>	<p>- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения(лыжи, санки, коньки) - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья - игровые беседы с элементами движений</p> <p>- туристические прогулки (5-6 лет)</p> <p>- контрольнодиагностическая деятельность - занятия (6-7 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, коррегирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>- закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры - физминутки, динамические паузы</p> <p>- чтение худ. литературы</p>	<p>соблюдение СанПин наличие развивающих центров наличие материальнометодического обеспечения компетентность педагога в компетентность родителей</p>	<p>Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур. упражнениями, соответствующими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет);</p> <p>- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет</p>

				<p>рассматривание иллюстраций</p> <p>- проектная деятельность (5-7 лет) - упражнения в уголке здоровья - подвижные игры</p> <p>- динамические паузы - спортивные игры</p> <p>- двигательная активность в течении дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>-консультации - стендовая информация - брошюры и памятки - открытые мероприятия - презентация семейного опыта оздоровительн</p>		<p>элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет);</p> <p>Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет движения на равновесие.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений. Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м. , метает предметы левой и правой рукой на расстояние 512м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической</p>
--	--	--	--	---	--	--

<p>динамическом равновесии. Учить сочетать замах с броском при метании. Учить лазать по стенке меняя темп, перелезть на другой пролет по диагонали.</p>				<p>ой работы</p> <p>- Секции</p> <p>- клубы</p> <p>-выставки</p> <p>- конкурсы</p> <p>- проектная деятельность - подвижные, спортивные</p>		<p>стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в</p>
---	--	--	--	--	--	---

<p>Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием. прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться. Выполнять движения ритмично, в указанном темпе. Учить выполнять упражнения из разных исходных положений. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки. Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки. Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>				<p>игры</p>		<p>высоту с разбега - 40-50см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить. Кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.</p>
--	--	--	--	-------------	--	---

формировать потребность в ежедневной двигательной активности.						
---	--	--	--	--	--	--

## **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

- расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим)
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- формировать представление об активном отдыхе.
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды и жизни человека и их влиянии на здоровье

### **«Физическая культура»**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,



гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет,

подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** 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.

*Спортивные упражнения*

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

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

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

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

### *Спортивные игры*

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

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

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

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

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

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

### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Задачи	Взаимодействие спец	Средства	Формы и виды деятельности	Методы	Условия	Результат
Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать	воспитатель, инструктор ФВ	звуковые сигналы (муз. сопровождение) -помощь - карта - схема - невербальное общение -средства ТСО	организованная образовательная деятельность	- развивающая игровая деятельность - подвижные игры - спортивные игры и упражнения(лыжи, санки, коньки) - спортивные праздники и развлечения,	- соблюдение СанПин - наличие развивающих центров - наличие материальных методических	-Умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения. Имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур. упражнениями, соответствующ

<p>ранее освоенные движения. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет); (Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Добиваться правильной техники выполнения движений. Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. Приучать разумно распределять свои силы, организовано переключаться на другие виды деятельности. Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.</p>	<p>воспитатель, инструктор ФВ</p>	<p>цветовая оценочная шкала</p>	<p>образовательная деятельность при проведении режимных моментов</p> <p>самостоятельная деятельность</p> <p>взаимодействие с родителями</p>	<p>досуги, дни здоровья</p> <p>- игровые беседы с элементами движений</p> <p>- туристические прогулки (5-6 лет)</p> <p>- контрольнодиагностическая деятельность - занятия (6-7 лет)</p> <p>Разные виды гимнастик (утренняя, корректирующая, профилактическая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, просыпательная)</p> <p>- закаливающие процедуры - спортивные упражнения - подвижные игры</p> <p>- физминутки, динамические паузы</p> <p>- чтение худ. литературы</p> <p>- рассматривание иллюстраций</p> <p>- проектная деятельность (5-7 лет) - упражнения в уголке здоровья - подвижные игры</p> <p>- динамические паузы - спортивные игры</p> <p>двигательная активность в течение дня</p> <p>праздники и развлечения</p> <p>- туристические прогулки</p> <p>-беседы</p> <p>-консультации -стендовая информация -брошюры и памятки - открытые мероприятия -</p>	<p>- обеспеченность компетентность педагогов компетентность родителей</p>	<p>ими их интересам. Быстро готовится к разным организованным видам деятельности. Оказывает помощь товарищам, взрослым. Ухаживает за спортивным инвентарем. (для детей 5-6 лет);</p> <p>- Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Проявляет элементы двигательного творчества. Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. (для детей 6-7 лет); Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя</p>
--	-----------------------------------	---------------------------------	---	---	---	---

<p>Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. Учить кататься на коньках. (для детей 6- 7 лет);</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.</p> <p>Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании.</p> <p>Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием.</p> <p>прыгать через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.</p> <p>Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки.</p> <p>Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.</p>				<p>презентация семейного опыта оздоровительной работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Секции</li> <li>- клубы</li> <li>-выставки</li> <li>- конкурсы - проектная деятельность - подвижные, спортивные игры</li> </ul> <p>-</p>	<p>правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Выполняет движения на равновесие.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений.</p> <p>Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 35м. , метает предметы левой и правой рукой на расстояние 512м., метает предметы в движущуюся цель. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м.,с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 4050см. прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ходить на лыжах переменным скользящим</p>
--	--	--	--	---	---



<p>Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде. Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. формировать потребность ежедневной двигательной активности.</p>					<p>шагом на расстоянии 2-3км., подниматься на горку, спускаться, тормозить. Кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта.</p>
--	--	--	--	--	---

### Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

2 половине дня				
Самостоятельная двигательная деят.	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 2,8 –	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – –8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 3,6 –	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 3,0 –	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 157 –	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 –	97 –	138 –	156 –	193 –

		153	178	221	256	313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

<b>НОД «Физическое развитие»</b>		
<b>Физическая культура</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной с воспитателем и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
<b>Комплекс утренней гимнастики</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
<b>Подвижные игры и спортивные упражнения</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
<b>Спортивные досуги, праздники, развлечения»</b>	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

<b>Мероприятия</b>	<b>2- 3 года</b>	<b>3 - 5 лет</b>	<b>5 -7 лет</b>
--------------------	------------------	------------------	-----------------

Утренняя гимнастика	Ежедневно утром		
Оздоровительный бег			1 р в неделю
Прием детей на улице	летом	В теплое время года	Весной, летом, осенью
Физкультурные занятия	2 раза	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице	
Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях		
Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	1-2 минуты	Во время занятий 2-3 минуты	
Гимнастика после сна	Ежедневно		
Физкультурные досуги, праздники по сезонам	1 раз в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц
Игры, хороводы, игровые упражнения	Ежедневно на прогулках и вне занятий		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МКДОУ д/с № 506

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

3. Спортивный досуг					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

Наименование	Задачи	Содержание	Длительность (в минутах)			
			II младшая	Средняя	Старшая	Подготовит.

<p>Физкультурный досуг 1-2 раза в месяц</p>	<p>Создание у детей радостного настроения, возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной об- становке, создание дружной творческой деятельности</p>	<p>Младший, средний возраст – несложные игры с эмоциональными поручениями. Старший возраст – индивидуальные и коллективные игры– эстафеты, танцы, пляски. Игры- соревнования между возрастными группами Спартакиады вне детского сада с участием детей с высоким уровнем физической подготовленност и</p>	<p>20 – 30</p>	<p>20– 30</p>	<p>35– 40  +  120 мин.</p>	<p>40– 50  +  120 мин.</p>
<p>Спортивный праздник 2-3 раза в год</p>		<p>I часть – открытие, парад участников. Показательные выступления команд. II часть – игры– аттракционы, эстафеты, зрелищные мероприятия, сюрпризный момент. III часть – окончание праздника, подведение итогов, награждение, общий танец.</p>	<p>–</p>	<p>45</p>	<p>60</p>	<p>60– 90</p>
<p>Дни здоровья  1 раз в</p>	<p>Обеспечить отдых нервной системы, создать условия, содействующие оздоровлению и укреплению</p>	<p>Режим дня насыщается активной двигательной</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>



квартал	организма в единстве с эмоциональноположительным состоянием психики	деятельностью детей, самостоятельным и играми, музыкальными развлечениями максимальным пребыванием свежем воздухе. с Простейшие туристические на походы близлежащий или парк, игры в соревнования, лес конкурсы.	-	+	+	+
Каникулы (Неделя здоровья) 2 –3 раза в год					60120 мин.	60120 мин.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</li> <li>2. Оборудование для прыжков.</li> <li>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</li> <li>4. Оборудование для ползания и лазанья.</li> <li>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.</li> <li>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</li> <li>3. Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</li> <li>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</li> <li>5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</li> </ol>	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровые атрибуты;</li> <li>2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</li> <li>3. Считалки, загадки;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Магнитофон;</li> <li>2. CD и аудио материал</li> <li>3. Слайды</li> <li>4. Дидактические игры</li> </ol>

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей.» М.: «Просвещение» 1987 г.
2. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.
3. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988 г.
4. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1986 г.
5. В.Г. Фролов. Г.П. Юрков . «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 1983 г.