

1. Пояснительная записка

Программа **определяет** объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 2-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа **предусмотрена** для реализации в группах общеразвивающей направленности.

Программа **направлена** на:

- приобретение и развитие двигательного опыта у обучающихся в координационной подготовке, быстроте, гибкости, равновесии, моторики рук;
- правильное формирование и развитие опорно-двигательной системы организма;
- формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни, овладение элементарными нормами и правилами здоровьесбережения;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение различными подвижными играми с правилами.

Содержание данной программы **разработано** с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного до подготовительного к школе возраста:

- С 2 до 3 лет (первая младшая группа)
- С 3 до 4 лет (вторая младшая группа)
- С 4 до 5 лет (средняя группа)
- С 5 до 6 лет (старшая группа)
- С 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

Содержание данной программы **представлено** в соответствии с основными видами образовательной деятельности по физическому воспитанию:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья,
- формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни,
- приобщение к занятиям физической культурой.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273 – ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступил в силу с 01.09.2020)
2. Федеральным законом от 31.07.2020 № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Приказ Минобрнауки России № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г.
5. Письмо Минобрнауки России № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» от 07.06.2013 г.
6. СП 2.4.3048-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г.
7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства

8. Государственной программой РФ «Развитие образования» (2018-2025 годы) утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 года № 1642
9. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол № 16 от 24.12. 2018 г.)

1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель: Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи:

- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенические навыки, приемы закаливания, режим деятельности и т.д.)
- Развитие физических качеств обучающихся (быстрота, сила, выносливость, гибкости)
- Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности
- Воспитание волевых черт личности.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Разработка программы осуществлялась с опорой на концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности, принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования обусловленные требованиями ФГОС ДО; с учетом современных технологий объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка, результатов исследования моторики детей.

Технологической основой программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу, предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Образовательная среда в соответствии с программой строится на основе ***системы принципов деятельностного обучения:***

- Принцип психологической комфортности между детьми и взрослыми (доброжелательность, поддержка, взаимопомощь);
- Принцип деятельности (организация самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей, где педагог выступает организатором этой деятельности;
- Принцип целостности (формирование целостного представления о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- Принцип творчества, реализуемый через процесс развития творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- Принцип вариативности (возможность выбирать вид двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действий);
- Принцип непрерывности отражает преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяет дальнюю перспективу физического развития.

1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 2-7 лет

Ранний возраст (первая младшая группа)

Третий год жизни ребенка важный этап его развития. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако развитие опорно-двигательной системы еще достаточно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Обучение детей движениям основано на подражании педагогу. Преобладают движения в игровой форме.

Общая характеристика основных видов движения

Ходьба и бег. Опыт самостоятельной ходьбы еще недостаточен. Согласованность движений рук и ног при ходьбе слабая. Пропорции тела не позволяют устойчиво двигаться, поэтому дети широко расставляют ноги и выполняют вспомогательные движения руками. Стопа во время движения опускается всей подошвой на пол, шлепая. При ходьбе характерен короткий шаг, косолапость, длина шага неравномерная.

Фаза полета характерный признак бега появляется после двух лет практически у всех детей. Бег характеризуется семенящим шагом, ноги у детей согнуты в коленях, сильные боковые раскачивания. Скорость бега незначительная. Согласованность движений лучше, чем при ходьбе.

Прыжки. В начале года у детей третьего года прыжок не сформирован. Дети выполняют, как правило, сгибание ног в коленях, приседая, сгибая и выпрямляя туловище. К трем годам способность подпрыгивать и прыгать появляется у большинства детей, однако одновременное отталкивание ногами выполняют не все.

Ползание и лазание. После двух лет дети еще сохраняют преимущественно ползание на животе. Переход к ползанию в положении с опорой на стопы и ладони происходит постепенно. Сложный вид движений для данного возраста - это лазание. В начале третьего года ребенок встает на лестницу неуверенно, хватается одновременно двумя руками, подъем и спуск по ступенькам осуществляет одной и той же ногой, приставляя другую.

Бросание и ловля. Для овладения техникой метания и ловли мяча (предмета) необходимо чтобы были развиты глазомер, сила и ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. Освоение техники метания и ловли начинается с простых заданий скатывания, прокатывания и т.д. Задача упражнений с мячом сформировать энергичное движение отталкивания, а метание предметов способствовать выработке бросающего движения кистью в заданном направлении.

Равновесие. Умение сохранять равновесие развивается в процессе всех физических упражнений. Специальные упражнения для равновесия сопровождаются у ребенка чувством страха и неуверенности. Важно помочь ребенку их преодолеть.

Игровая деятельность. Назначение игр на занятия достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей. Игры подбираются с учетом интенсивных действий всех детей одновременно. Игры должны быть хорошо знакомы малышам. Игры основаны на коллективных действиях.

Младший дошкольный возраст (вторая младшая группа).

На 4 –м году жизни у ребенка продолжает возрастать стремление к активным самостоятельным движениям. Все физиологические функции и процессы его организма продолжают изменяться и совершенствоваться. По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения антропометрические показатели роста и веса у мальчиков составляют в среднем 16,3 кг при росте 102,4 см, а у девочек 15,9 при росте 100,7 см.

У детей 4-го года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течении дня.

Общая характеристика основных видов движений

Ходьба и бег. Согласованность движений конечностей все так же несовершенна. Основные трудности у детей - это непродолжительное удержание головы в прямом положении, желание опустить и смотреть вниз, для контроля за шагами. Раскачивание туловища во время ходьбы и бега уменьшается, движения более естественные.

Прыжки. В этом возрасте вызывают интерес различные виды подпрыгивания, перепрыгивания, прыжки вверх за подвешенным предметом, в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивания с высоты. Основные трудности в исполнении прыжковых движений происходят из-за перенапряжения мышц окружающих суставы нижних конечностей, неуверенности, «жесткой» стопы.

Лазание, ползание. Дети от 3 до 4 лет в самостоятельной деятельности широко используют виды передвижения ползком. Им хорошо доступны положения: стоя на коленях и ладонях, на ладонях и ступнях, на коленях и предплечье. Лазание и перелезания на гимнастической стенке осваивается приставными движениями. Преодоление подъема и спуска через лестницу выполняется медленно.

Взаимодействие с мячами и другими предметами. Период обучения детей второй младшей группы действиям с различными предметами направлен, прежде всего, на понимание свойств этих предметов: прыгучесть, способность катиться, возможность сжимать в руках или кисти руки. Развиваются такие движения как бросок вверх, вдаль, на точность (горизонтальную и вертикальную цель). В этом периоде малыши совершенствуют замах при броске и координируют действия при его ловле из рук в руки, перекачивании друг другу, в заданном направлении.

Игровая деятельность. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они еще пока поглощены самим процессом. Наряду с этим движения малышей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и указанию педагога, выполняют движения и упражнения в соответствии с началом и концом, ритмом музыкального сопровождения.

В младшем дошкольном возрасте присуще подражательное поведение. Дети более сознательно следят за показом движений. Сюжеты подвижных игр как правило связаны с воспроизведением повадок знакомых животных, птиц, действий взрослых в профессиях (машинисты, водители, полицейские и т.д.).

Средний дошкольный возраст (средняя группа)

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все процессы и физиологические функции. Средние антропометрические показатели у мальчиков 109 см и среднем весе 18,6 кг. Показатели антропометрии девочек в этом возрасте 107,6 см – рост и 17,9 кг вес.

Данный возрастной период дошкольников характеризуется интенсивным развитием моторных функций. Движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Их все больше интересуют более сложные движения и двигательные задания, где сочетаются ловкость, координация и точность выполнения. Основные виды движений освоены в общих чертах и становятся более координированными.

Бег и ходьба. Беговой шаг детей пятого года жизни становится с более выраженной фазой полета, но по-прежнему с короткой длиной. Способность отталкиваться от поверхности связана со слабым развитием мышечно-связочного аппарата, поэтому особых усилий не проявляется.

Лазание и ползание. На пятом году жизни дети способны выполнять более усложненные задания по перелезанию на гимнастической лестнице с пролета на пролет приставным шагом, вверх и вниз по наклонной доске с захватом ее ребра на четвереньках. Влезание на лестницу вверх и спуск осуществляется произвольным способом, но приближен к чередованию рук и ног.

Действия с мячом и другими предметами. В метании предмета еще не достаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, самокате постепенно приобретает более уверенные движения в технике. С особым вниманием и интересом дети занимаются со скакалкой, обручем.

Достаточно высокая активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Для большинства детей характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется сенсорное восприятие. Они уже способны различать различные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня.

Старший дошкольный возраст (старшая группа)

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам приближаются у мальчиков к 115,5 см в росте и 20,9 кг массе тела, у девочек вес тела составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

Детям в возрастной период 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а так же некоторыми элементами техники.

Ходьба и бег. У детей наблюдается уверенный шаг, согласованные движения рук и ног, хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Прыжки. Дошкольники упражняются в разных видах прыжков. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Взаимодействие с различными предметами. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а так же двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

Координационные способности так же улучшаются. Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду находится в диапазоне 13000 – 14500 движений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность до 50 движений в минуту.

(Подготовительная к школе группа)

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая различные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а так же осознанное отношение к качеству выполняемых упражнений.

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду находится в диапазоне 13000 – 15000 тысяч движений (по шагомеру). Продолжительность

двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту. Им свойственно умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры

Системные особенности дошкольного образования обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников представлены для двух этапов развития дошкольников:

- на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;
- на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- Эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, появляются игры в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Ребенок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им.
- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, имеет представление о необходимости закаливания.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения, после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной

откликается на различные произведения культуры и искусства.

— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и др.)

деятельности (НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа

1.5. Мониторинг результатов индивидуального физического развития

Медико-педагогический мониторинг

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг, осуществляемый инструктором по физической культуре и медицинским работником учреждения, и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования.

Задачи мониторинга:

✓ Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);

✓ Оптимизации образовательной деятельности с группой детей.

Методика медико-педагогического обследования ИФРР основана на индивидуально-дифференцированном подходе и может быть использована для диагностики физического развития любого ребенка – и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки являются только личный результат ребенка, который не коррелируется «со средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке.

Медико-педагогический мониторинг ИФРР представляет собой комплексное обследование физического развития ребенка-дошкольника и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития его физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится дважды в год – в начале (сентябре) и в конце (мае) каждого образовательного года.

У детей раннего возраста проводится исследование нервно-психического развития посредством оценки движений: перешагивание через палку или веревку, горизонтально приподнятую на 20-28 см (для детей в возрасте от 2 лет до 2,6 мес.), 30-35 см (для детей от 2 лет 6 мес. до 3 лет).

Для определения скоростно-силовых показателей используются тесты – прыжок в длину с места (3-7 лет), метание малого мяча (мешочка) на дальность (3-7 лет) и точность (4-7 лет), бег 10 метров с ходу (3-7 лет), метание набивного мяча 1 кг (4-7 лет)

Для определения силовых показателей используются тесты – сгибание, разгибание рук в упоре лежа (6-7 лет), поднятие туловища, из положения лежа, за 1 минуту (6-7 лет).

Для определения координационных способностей применяются тесты – челночный бег 3x10 м (5-7 лет), прыжки со скакалкой (5-7 лет), ведение мяча 10 м ведущей рукой (5-7 лет) учитывается количество потерь мяча, бег «змейка» между конусами.

Для определения выносливости проводится ежегодный кросс по дистанции в соответствии с возрастом 4,5,6,7 лет: 90м, 120м, 150 м, 200 - 300м в условиях открытой спортивной площадки в теплую погоду.

Для оценки качества основных видов движения бег, ходьба, ползание, лазание, перелазание используется полоса препятствий по периметру спортивного зала: узкая полоса, канат, бревно, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.

Оценка качества производится в сравнении с ориентировочными нормами развития:

**Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 3-7 лет**

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча 1 кг стоя	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег «змейка»	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

2. Содержание педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возраст	Становление ценностей ЗОЖ
2-3 года	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать
3-4 года	<ul style="list-style-type: none">— Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том как их беречь и ухаживать за ними;— Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;— Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.— Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.— Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none">— Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.— Формировать представление о значении частей и органов чувств для жизни и здоровья человека— Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.— Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».— Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.— Формировать представление о здоровом образе жизни.— Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма

5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> — Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. — Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. — Расширять представление о компонентах ЗОЖ и факторах, разрушающих здоровье. — Формировать представление 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. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. — Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в ЗОЖ
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> — Расширять представление детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим) — Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. — Формировать представления об активном отдыхе. — Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. — Расширять представление о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. —

2.1. Содержание работы с обучающимися 2-3 лет

Основные движения	
Ходьба	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (2 полугодие), обходя предметы, приставным шагом вперед и в стороны.
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)
Бег	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, медленном темпе в течении 30-40 сек (непрерывно), с изменениями темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 – 30 см)

Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (3-4 метра), по доске, лежащей на полу, наклонной доске, приподнятой на 20-30 см, гимнастической скамейке. Ползание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Катание, бросание, метание	Катание двумя руками, и одной воспитателю, друг другу. Под дугу, стоя и сидя (50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1- 1,5 м, через сетку на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель- двумя руками, поочередно с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного с расстояния 1м.
Прыжки	Прыжки на двух ногах, на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур, линию, через две параллельные линии (10-30 см), прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
Общеразвивающие упражнения	
Для рук и плечевого пояса	Поднимание рук вперед и в стороны, скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед – назад, вверх-вниз.
Для мышц спины и гибкости позвоночника	Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы стоящему или сидящему. Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
Для мышц брюшного пресса и ног	Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
Подвижные игры	
С ходьбой и бегом	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
С подпрыгиваниями	«Мой звонкий мяч», «Зайка беленький», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»
С ползанием	«Доползи до погремушки», «проползи в воротца», «не проползай линию»

С бросанием и ловлей	«Мяч в кругу», «прокати мяч», «лови мяч», «попади в воротца, «Целься точнее!»»
На ориентировку в пространстве	«Где звенит?» «Найди флажок»
Движение под музыку и пение	«Поезд», «Зайка», «Флажок»

2.2. Содержание работы с обучающимися 3-4 лет

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот)
Упражнения в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2- 2,5м), 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 (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 дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановка, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течении 50-60 секунд, в быстром темпе на расстоянии 10м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (6м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазание по лестнице стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 -60 см). Метание мяча на дальность правой и левой рукой (к концу года на 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2м), в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 – 100 см)
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 на 10-15 см выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно), через предметы высотой 5 см, в длину с места через две линии (расстояние 25-30 см), в длину с места не менее 40 см.
Построения и перестроения	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 ранее разученных общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Для рук и плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно и поочередно). Переключать предметы из руки в руку перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Для мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, наклоняться вперед, с обхватом колен согнутых ног. Из положения лежа на спине: поднимать ноги и опускать, двигать ими (велосипед). Из положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться поднимая плечи, разводя руки в стороны.
Для мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки, выводить ногу вперед, в стороны, назад на носок. Приседать держась за опору, приседать с прямыми руками вперед, принимать положение группировка сидя, поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочек с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на середину стопы.
Спортивные игры и упражнения	
Катание на санках	Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых
Ходьба на лыжах	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты на лыжах переступанием

Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и 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 лазанием	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше?», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит?», «Найди, что спрятано»

2.3. Содержание работы с обучающимися 4-5 лет

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по два; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, вдоль границ зала, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот), с чередованием с бегом, прыжками, с изменением темпа, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии	Ходьба между линиями (ширина 10-15 см, длина 2- 2,5м), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием предметов с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка), ходьба по ребристой доске, через рейки лестницы, поднятой над полом 20-25 см. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (30-35 см). Кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, коротким и длинным шагом, в колонне (по одному, по двое), в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановка, присесть, изменить положение рук), бег с изменением темпа, в медленном темпе, в течении 1 1,5

	минуты, в быстром темпе на расстоянии 40-60м, челночный бег 3x10м, бег на 20 м (5,5 – 6 секунд к концу года).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (10м), между предметами «змейка», вокруг них, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. подлезание под дугу правым и левым боком вперед (высота 50 см). Пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке (с пролета на пролет вправо и влево).
Катание, бросание, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (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 – 2м.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки с высоты 20-25 см, через линию, шнур, через 4-5 линий (расстояние 40-50 см), через 2-3 предмета высотой 5-10 см, в длину с места через две линии (расстояние 25-30 см), в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.
Построения и перестроения	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг. Перестроение в колонну по два, по три, равнение по ориентирам, повороты на месте направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Для рук и плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно и поочередно), отводить руки за спину из положений руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь к спинке стула (к стенке), поднимать палку вверх и опускать за плечи; сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Для 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 брать предметы из положений ноги вместе, ноги врозь. Наклоняться в стороны держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях, сидя перекладывать предмет под

	приподнятой ногой, сидя, приподнимать над полом прямые ноги, из положения лежа на спине, сидя, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Для мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки, выводить ногу вперед на пятку, в стороны, назад на носок. Выполнять притопы, полуприседания (4-5 раз подряд). Приседать держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног предметы и перекладывать с места на место. Ходить по палке, канату опираясь носками о пол, пятками о канат.
Статические упражнения	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры и упражнения	
Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно
Ходьба на лыжах	Передвигаться по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой. 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 велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево
Подвижные игры	
С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «у медведя во бору», «птички и кошка», «найди себе пару», «лошадки», «позвони в погремушку», «бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками	«Зайцы и волк», «лиса в курятнике», «зайка серенький умывается»
С ползанием и лазанием	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось- поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве, на	«Найди где спрятано?», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

внима- ние	
Народ- ные игры	«У медведя во бору», «Куница и мыши»

2.4. Содержание работы с обучающимися 5-6 лет

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким пониманием 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 взрослого
Упраж- нения в равнове- сии	Ходьба по узкой рейке 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 боком, на носках (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 x10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5,5 сек (к концу года 30м за 7,5 – 8,5 сек). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Полза- ние, лазанье	Ползание змейкой между конусами в чередовании с ходьбой и бегом, переползание через препятствие, ползание на четвереньках 3-4 м и толкание мяча головой. Ползание с опорой на предплечье и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке разными способами (в. 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Броса- ние, ловля метание	Бросание мяча вверх, о землю, и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), правой, левой рукой не менее 4-6 раз подряд, 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). Ведение мяча на месте и продвижением вперед. (5-6 м), прокатыванием набивных мячей (1 кг). Метание предметов вдаль (не менее 5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м
Прыжки	На двух ногах (30-40 x2-3 раза) в чередовании с ходьбой, скрестно, «разножка» вперед-назад, в стороны. С продвижением вперед на 3-4 м. прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед . Прыжки в высоту прямо

	и боком, с перепрыгиванием нескольких предметов (в. 15-20 см), Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в указанное место, 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 с вращением вперед назад, длинную скакалку(неподвижную и качающуюся)
Построения и перестроения	Построение в шеренгу, в колонну по два, по три, 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	
Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, из положения руки за головой поднимать руки в стороны, вверх держа ладони кверху. Поднимать руки (сцепленные в замок тыльной стороной внутрь) вверх-вниз, попеременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.
Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Стоя у стены или гимнастической лестницы: поднимать руки в стороны прижимаясь всей спиной, ягодицами, и пятками. Поочередно поднимать согнутые ноги в коленях, держась снизу за рейку лестницы на уровне пояса. Поворачиваться в стороны разводя руки из положения перед грудью. Отводить ноги в сторону из упора присев, двигать ногами из положения, лежа на спине, выполнять группировку лежа на спине.
Для мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носка от пола. Приседать, поднимая руки вперед, в стороны, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (мах), выполнять выпады вперед, в сторону (руки на поясе, в стороны, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь ногами о палку (канат)
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (присед на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе
Спортивные игры и упражнения	

Катание на санках	Кататься на санках, катать друг друга, скатываться с горки, 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 и спускаться в низкой стойке. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»
Игры на лыжах	
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.
Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6 м)
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре со взрослым
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 лучше», «удочка», «с кочки на кочку», «кто сделает меньше прыжков», «классы».
С ползанием и лазанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча»

Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»
Народные игры	«Гори, гори ясно!»

2.5. Содержание работы с обучающимися 6- 7 лет

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, длинным и коротким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений
Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом, с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под нее 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 (д. 1,5 – 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с прямыми ногами вперед, коротким и длинным 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, по бревну, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м (за 6,5 – 7,5 сек 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 (в. 30-50 см движений). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, используя перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
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. Ведение мяча на месте правой и левой

	рукой, в ходьбе и беге. 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.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (30 x 3-4 раза) в чередовании с ходьбой, 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, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из полного приседа, на мягкое покрытие высотой до 40 см. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места до 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 по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах по наклонной плоскости.
Построения и перестроения	Построения в колонну, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по два, четыре в движении. Перестроение в две и три шеренги по расчету на месте. Равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад

	(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
Для мышц брюшного пресса и ног	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные игры и упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки
Ходьба на лыжах	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др
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.
Городки.	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота
Элементы хоккея	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
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 прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазанием	Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Эстафеты	Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», лапта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Средняя группа. ФГОС.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7). ФГОС.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура детском саду. Старшая группа, (5-6). ФГОС.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –