

**Содержание**

**Раздел I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1 Пояснительная записка.

1.1. Цель и задачи реализации Программы

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.3. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми

1.4. Возрастные особенности воспитанников

2. Планируемые результаты освоения Программы - целевые ориентиры

Раздел II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с воспитанниками

2.2. Тематическое планирование

2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей

Раздел III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

*Организация жизни и воспитания детей*

3.1. Объем учебной нагрузки (учебный план)

3.2 Режим двигательной активности детей

3.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.5 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Раздел I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**1 Пояснительная записка.**

Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение.

Малышу полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приёмы. В период раннего детства происходит увеличение в показателях физического развития ребёнка, осуществляется общее развитие движений и двигательной активности маленького ребёнка.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры.

При проведении упражнений на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств

Среди средств физического воспитания, способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий народных подвижных игр на открытом воздухе.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождениях рождают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Образовательная программа дошкольного отделения

**1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель** – решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни

**Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются:**

* формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
* формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* формировать основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитывать культурно – гигиенические навыки;
* формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

**1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа строится на основании следующих принципов:

* полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, в рамках которой ребёнок активно выбирает содержание своего образования, становится субъектом образования;
* сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество с семьёй;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* стимулирование познавательных интересов и действий ребёнка в различных видах деятельности;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* учет возрастных особенностей воспитанников;
* принцип положительной оценки

**1.3. Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

**Профилактика**

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
5. Прогулки + Прогулка с повышенной двигательной активностью.
6. Закаливание
7. Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

**по возрастным группам**

***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Прогулка: дневная и вечерняя (по сезону)
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (по сезону)
2. Утренняя гимнастика в группе
3. Физкультминутки во время занятий
4. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Прогулки: дневная и вечерняя (по сезону)
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика в кровати
8. Упражнения на профилактику плоскостопия + работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (по сезону)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Прогулки: дневная и вечерняя (по сезону)
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика в кроватях
8. Ходьба босиком
9. Упражнения на профилактику плоскостопия

***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (по сезону)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин
5. Прогулки: дневная и вечерняя (по сезону)
6. Оптимальный двигательный режим
7. Дыхательная гимнастика в кроватях
8. Ходьба босиком
9. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

* Занятия по традиционной схеме
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* Занятия-тренировки в основных видах движений
* Ритмическая гимнастика
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* Сюжетно-игровые занятия
* Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

**1.4. Возрастные особенности воспитанников**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиям семьи, так и в условиях дошкольного отделения.

B период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см.

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Ранний и дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии.

Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Двигательные возможности ребенка

**Младшая группа**. Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд. Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве. Проявляют индивидуальные двигательные способности

**Средняя группа**. Дети ориентируются в пространстве. У них уже есть любимые подвижные игры. Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям. Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). -Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость. Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием.

**Старшая группа**. У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку. Открываются возможности для индивидуального физического потенциала. Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и убирать его на место. Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.). Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений. -Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

**Подготовительная группа.** Проявляется интерес к физической культуре и спорту. У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности. Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой. Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников. Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку. Проявляют интерес к различным видам спорта. Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

**2. Планируемые результаты освоения Программы - целевые ориентиры**

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показаний здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

**Первая младшая группа (2-3 года):**

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* бегать в одном направлении, по кругу, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
* сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
* энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 25 см;

*Накопление и обогащение двигательного опыта детей*:

* ходить, не шаркая ногами, выдерживать направление без зрительных ориентиров;
* катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ловить брошенный мяч;
* строиться в колонну, шеренгу, круг;
* выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя.
* двигаться в соответствии с характером музыки, начинать движения одновременно с музыкой
* выполнять простейшие движения: притопывает ногой, хлопает в ладоши, поворачивает кисти рук.

*Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
* проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
* проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

**Вторая младшая группа (3-4 года).**

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
* проявляет ловкость в челночном беге;
* умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
* умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;
* может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
* выполнять танцевальные движения в парах;
* кружиться, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметом

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
* проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
* проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
* проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Средняя группа (4-5 лет):**

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* прыгает в длину с места не менее 70 см;
* может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;
* бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
* уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
* умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
* в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
* ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
* бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
* чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.
* выполнять движения в соответствии с характером музыки; самостоятельно менять их в соответствии с 2-х -3- х частной формой музыки;
* инсценировать (вместе с педагогом) песни, хороводы

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* активен, с интересом участвует в подвижных играх;
* инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
* умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**Старшая группа (5-6 лет):**

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
* умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
* самостоятельно менять движения в соответствии с 3-х частной формой произведения;
* самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* участвует в упражнениях с элементами спортивных игр
* проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
* умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
* проявляет интерес к разным видам спорта.

**Подготовительная группа (6-7 лет):**

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

* может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см), мягко приземляться;
* прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
* с разбега (180 см);
* в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
* может перебрасывать набивные мячи.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

* умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, образа;
* передавать несложный ритмический рисунок;
* выполнять танцевальные движения качественно;
* инсценировать игровые песни;

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*:

• участвует в упражнениях с элементами спортивных игр

• проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

• умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

• проявляет интерес к разным видам спорта.

Раздел II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Содержание образовательной работы с воспитанниками**

***Первая младшая группа (2-3 года)***

Одним из важнейших факторов физического и психического развития ребёнка является правильная организация его двигательной активности. В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребёнка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большим трудом. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, что стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Малышу полезны и необходимы е только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, ползанием, бросанием, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приёмы.

Одним из приобретений детей третьего года жизни является возрастающая целенаправленность движений, ребёнок, как правило, двигается с целью – везёт кубики «на стройку», влезает на стул, чтобы достать пирамидку.

Второе приобретение – способность и желание выполнять имитационные движения, что позволяет разнообразить игровые задания, планировать сюжетное содержание подвижных игр.

**Содержание работы по физическому развитию**

Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, упражнять в перешагивании.

Приучать детей ходить свободно по прямой и извилистой дорожке, наклонной доске, гимнастической скамейке, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить делать полуприседания, затем подпрыгивать на месте, делать поскоки.

Упражнять в ползании, подлезании (под ленту, веревку), переползании (через гимнастическую скамейку). Приучать детей лазать по лесенке-стремянке. Упражнять в бросании правой и левой рукой, метании двумя руками, держа мяч над головой или перед грудью, метании в цель и вдаль.

Упражнять в сохранении равновесия.

*Упражнения в основных движениях*

*Ходьба*. Ходить стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении. Ходить парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями). Переступать через верёвку (палку, кубики, обручи). Ходить друг за другом, в колонне по одному. Ходить с остановкой и сменой направления по сигналу. Ходить на месте, делая шаг вперёд, вбок. Ходить с предметом (флажок, платочек и т.д.).

*Бег.* Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать стайкой, гурьбой, убегать от воспитателя. Бегать в заданном направлении и врассыпную. Догонять катящийся предмет. Бегать по дорожке, не наступая на линии. Бегать в течение 30–40 секунд, пробегать медленно до 80 м.

*Прыжк*и. Поскоки на месте на двух ногах, поскоки с продвижением вперёд. Прыжки через ленту (верёвку), положенную на коврик. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки

ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки (на расстоянии 10–30 см). Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки с высоты 10–15 см.

*Ползание и лазанье*. Ползать на четвереньках по прямой 3–4 м, подлезать под препятствия высотой 30–40 см, ползать по дорожке между линиями (верёвками). Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом.

*Катание, бросание*. Прокатывать мяч взрослому двумя и одной рукой, стоя и сидя (на расстоянии 0,5–1,5 м). Катать мяч с продвижением вперёд. Бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросать мяч двумя руками взрослому, стараться поймать брошенный взрослым мяч (расстояние 0,5–1 м). Бросать мяч через ленту, сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1–1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

*Равновесие.* Ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 203 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу. Ходить по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить по доске, наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см).

Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10–15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25–30 см) без помощи взрослого. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

*Общеразвивающие упражнения*

У детей третьего года жизни отсутствует способность делить движения на отдельные части, поэтому педагогом выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевой пояс, туловище, руки и ноги) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Включаются упражнения на формирование правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

*Упражнения для рук и плечевого пояса*. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для туловища*. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т.п.), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине – опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для ног*. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

***Музыкально – ритмические движения***:

Приобщение к различным видам музыкальной деятельности: слушание музыки, музыкально – ритмические движения, игра на музыкальных инструментах.

*Подвижные игры*

***Игры с ходьбой и бегом****:* «Пройди по тропинке», «Пройди через ручеёк», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Птички в гнёздышках» и др.

***Игры с прыжками***: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

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

***Игры на ориентировку в пространстве***: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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 вдвигательной активности и физическом совершенствовании».

**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.

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, 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), врассыпную. 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.

**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 рукиребенка; 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.

**Музыкально – ритмические движения:**

Развитие двигательной свободы при выполнении заданий в различных видах музыкально – ритмической деятельности; выражение эмоционального содержания музыки в движении при участии в музыкально – дидактических играх; обучение согласованным действиям при исполнении танцев**.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений ициклических 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 иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать иразгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иобратно; 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.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мышии 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».

**Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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 вдвигательной 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 впрыжках 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.

**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 три 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), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 илевым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку

**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 дpyr 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 мячао 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.

**Музыкально – ритмические движения:**

Расширение способов и приемов выполнения музыкально – ритмических движений (ходить под музыку в разном темпе, двигаться прямым галопом, перестраиваться из свободного движения в круг, двигаться парами по кругу, ставить ногу на пятку, притопывать одной ногой); двигаться в соответствии с характером музыки и ее изменениями, с метрической пульсацией музыки; развитие игровых действий на основе единства музыки и движения; освоение элементов ритмопластики (передача в движении темпа, изменения динамики, изменения характера музыки)

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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», **«**Сбейбулаву», «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».

**Старшая группа**

**(от 5 до 7 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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 вдвигательной активности и физическом совершенствовании».

**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.
* 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.
* 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 три месяца 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 (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. 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 мпримерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**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 ибоком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **-** 20см, 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, 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.

**Музыкально – ритмические движения:**

Совершенствование способов и приемов музыкально – ритмической деятельности (ритмично двигаются в соответствии с разнообразным характером музыки, с изменением темпа, меняют характер движения с изменением настроения музыки и т.д.).

*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 ипрыжков (приседая на носках, рукив стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

***Подвижные игры***

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

**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?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».

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

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

**Подготовительная группа**

**(от 6 до 7 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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 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.

**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 три месяца 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, врассыпную. 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 посредине 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) вчередовании 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).

**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, вдлину 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 другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. 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 вколонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга внесколько (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.

**Музыкально – ритмические движения:**

Владеют разнообразными танцевальными движениями; умеют комбинировать элементы танцевальных движений и на их основе составлять свои варианты танцев; на основе опыта слушания музыки самостоятельно начинают движение после музыкального вступления.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 встороны. 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 встороны. 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 наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). 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 заопору. 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.

*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 инаседка».

**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.

**2.2. Тематическое планирование**

**Ритмика**

2-3 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятий. | Музыкальное сопровождение. | Кол-во часов |
| 1 - 2 | Передавать ритм ходьбы, двигаться «стайкой» за педагогом | «Марш…» муз. Е. Тиличеевой | 2 |
| 3 - 4 | Выполнять плясовые движения (хлопки, притопывания, кружение на месте) | «Ах вы, сени, мои сени» рус. нар песня | 2 |
| 5 - 6 | Осваивать ходьбу с флажками | «Красные флажки» муз. Ан. Александрова | 2 |
| 7 - 8 | Передавать игровые действия, меняя движения на 2-ую часть музыки | «Прятки» Р. Рустамова | 2 |
| 9 - 10 | Отличать сменой танцевальных движений двухчастную форму пьесы | «Маленькая полечка» Е. Тиличеевой | 2 |
| 11 - 14 | Передавать общий характер ходьбы и бега | «Ходим – бегаем» Е. Тиличеевой | 4 |
| 15 - 16 | Тихо и громко хлопать в связи с изменением динамики музыки | «Тихо-громко» Е. Тиличеевой | 2 |
| 17- 20 | Танцевать в парах, ритмично постукивать каблучком. | «Гопачок» (украинская народ. мелодия) обр. М. Раухвергера | 4 |
| 21 - 22 | Ходить под музыку, осваивать подпрыгивание | «Мы идем» Р. Рустамова. | 2 |
| 23 – 24 | Выполнять игровые движения | «Догони нас, мишка» Е. Тиличеевой. | 2 |
| 25 – 26 | Передавать разный характер музыки образно-игровыми движениями | «Зайчики и лисичка»  Г. Финаровского | 2 |
| 27 – 28 | Выполнять по тексту песни соответствующие движения с предметом | «Золотые листики» | 2 |
| 29 – 30 | Ритмично ударять по бубну и двигаться с ним, отмечая 2-х частную форму | «Бубен» Г. Фрида | 2 |
| 31– 32 | Осваивать игровые действия, передавать звукоподражания. | «Разбудим Таню» Е. Тиличеевой. | 2 |
| 33 - 34 | Выполнять танцевальные движения, двигаясь по кругу, менять движения на 2-ю часть пьесы. | «Маленький хоровод» (рус. нар. мелодия) обр. М.Раухвергера. | 2 |
| 35 - 36 | Строить круг, вместе поднимать и опускать руки, выполнять индивидуальные задания | «Воротники» (рус. нар. мелодия)  Обр. Р. Рустамова | 2 |
| 37 – 38 | Выполнять пружинные полуприседания. | «Пружинки» (рус. нар. мелодия) обр. В Агафонникова. | 2 |
| 39 -42 | «Двигаться с предметом, менять движения на 2-ю часть музыки | «Погремушки» М Раухвергера | 4 |
| 43– 44 | Отмечать смену частей музыки, самостоятельно меняя движения, ритмично притопывать, двигаться в парах. | «Стуколка» (укр. нар. мелодия) обр. Т. Ломовой. | 2 |
| 425– 46 | Передавать ритм и шаг бега | «Ноги и ножки»  В. Агафонникова. | 2 |
| 47 – 48 | Выполнять действия игровых персонажей соответственно музыке. | «Кошка и котята» В. Витлина | 2 |
| 49 – 50 | Менять танцевальные движения в связи с изменением темпа (медленный-быстрый) | «Гуляем-пляшем» М. Раухвергера | 2 |
| 51 – 52 | Передавать танцевальный характер музыки, выполнять движения по тексту песни. | «Приседай» (эстон. нар. м)  обр. А. Роомере; «Березка» | 2 |
| 53 – 54 | Отмечать в движении ритм шага и бега. | «Кукла шагает и бегает» Е. Тиличеевой. | 2 |
| 55 – 56 | Выполнять движения с предметами по тексту песни. | «Мы флажки свои поднимем»  Т. Вилькорейской | 2 |
| 57 – 58 | Передавать образные движения, ритмично двигаясь. | «Паровоз» А. Филиппенко. | 2 |
| 59 – 60 | Плавно катать мяч под музыку, легко подпрыгивать, держа мяч в руках. | «Мячи» Т. Ломовой. | 2 |
| 61 – 62 | Передавать танцевальный характер музыки, двигаясь вперед и назад парами. | «Певучая пляска» (рус. нар. м) обр. Е. Тиличеевой | 2 |
| 63 - 64 | Участвовать в играх, плясках, хороводах | «Вот как мы умеем» Е. Тиличеевой, «Сорока-сорока» (рус. нар. пляска) обр. Т. Потатенко. | 2 |

3-4 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Музыкальное сопровождение | Кол-во часов |
| 1 -4 | Осваивать ритм в ходьбе друг за другом | «Маршируем дружно» муз. М. Раухвергера | 4 |
| 5 – 8 | Различать высокое и низкое звучание, отмечая его игровым действием | «Птица и птенчики»  Е. Тиличеевой | 4 |
| 9 - 12 | Легко бегать, останавливаясь с окончанием музыки | «Кто хочет побегать?» (лит. нар. м) обр. Л. Вишка. | 4 |
| 13 – 16 | Реагировать в движениях на характер музыки, отмечая смену частей | «Гулять-отдыхать»  М. Красева. | 4 |
| 17 – 20 | Строиться в круг, ходить с флажками по кругу, выходить по одному в центр и вставать на место, менять движения на куплетную форму. | «Флажки» М. Красева. | 4 |
| 21 - 24 | Танцевать в парах на месте, кружиться, притопывать ногой, отмечая 2-частнуюформу пьесы и ее окончание. | «Подружились»  Г. Вилькорейской. | 4 |
| 25 – 28 | Слушать высокое и низкое звучание, выполнять во время ходьбы соответствующие имитационные движения. | «Трубы и барабан»  Е. Тиличеевой. | 4 |
| 29 – 32 | Осваивать прямой галоп, передавая характер действия игрового образа, учить детей согласовывать свои движения с действиями коллектива. | «Цок-цок, лошадка»  Е. Тиличеевой. | 4 |
| 33 – 36 | Самостоятельно применять знакомые несложные танцевальные движения, отмечать действием окончание пьесы | «Игра с погремушками» рус. нар музыка обр.  А. Быканова | 4 |
| 37 – 40 | Отмечать движениями смену динамики легко бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, применять образные игровые движения | «Кошка и котята»  М. Раухвергера | 4 |
| 41 – 44 | Передавать поочередной сменой плясовых движений контрастное изменение динамики частей пьесы | «Пальчики-ручки» рус. нар. музыка обр. М. Раухвергера | 4 |
| 45 – 48 | Осваивать образно-игровые движения, передавая тяжелую, покачивающуюся походку медведя и легкие прыжки и бег зайцев | «Зайцы и медведь»  Т. Попатенко | 4 |
| 49 – 52 | Передавать характер веселого танца, двигаясь на запев по кругу, выполняя хлопки и кружение на припев | «Танец около елки»  Ю. Слонова | 4 |
| 53 – 56 | Ритмично ходить и бегать, меняя построение | «Пройдем в воротики» («Марш Э. Парлова, «Бег»  Т. Ломовой) | 4 |
| 57 – 60 | Менять движения, отмечая характер музыки колыбельной и плясовой, двигаясь с куклой | «Игра с куклой» В. Карасевой | 4 |
| 61 - 64 | Передавать под музыку игровые действия, самостоятельно использовать знакомые плясовые движения, прятаться с окончанием | «Прятки» рус. нар. Музыка обр. Р. Рустамова | 4 |

4-5 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Музыкальное сопровождение | Кол-во часов |
| 1 -4 | Различать музыку бодрого и маршевого характера, ходить четко ритмично | «Марш» Е. Тиличеевой | 4 |
| 5 – 8 | Легко, свободно, ритмично бегать под музыку подвижного характера; менять движение на 2-ю часть музыки (кружение в разные стороны) | «Экоссез» И. Гммеля | 4 |
| 9 - 12 | Легко и свободно скакать на обеих ногах в подвижном темпе, точно передавая ритм музыки | «Подпрыгивание»  М. Сатулиной | 4 |
| 13 – 16 | Различать музыку подвижную, танцевального характера; выполнять движения в соответствие с 2хчастной формой пьесы, легко прыгать на носочках (1часть), кружиться (2 часть) | «Вертушки» (украин. нар. мел.)  Обр. Я. Стенового | 4 |
| 17 – 20 | Игры и хороводы. Весело и непринужденно исполнять песню, сопровождая ее игровыми движениями в соответствие с текстом песни | «Огородная-хороводная»  Б. Можжевелова | 4 |
| 21 - 24 | Различать веселю плясовую музык, четко и ритмично двигаться под нее, передавать в движении ее характер | «Ах, вы сени» (рус. нар. мелодия) обр. Г. Фрида | 4 |
| 25 – 28 | Воспринимать и различать музыку маршевого и колыбельного характера, менять движения с изменением характера музыки | Упр. «Барабанщик»  «Марш» Э. Парлова, «Барабанщики»  Д. Кабалевского, «Колыбельная» С. Левидова | 4 |
| 29 – 32 | Пляски. Воспринимать веселый, плясовой характер мелодии, различать музыкальное вступление, соблюдать ритм, менять движения в соответствии с 2-хчастной формой пьесы. | «Пляска парами» (лит. нар. м) обр. Т. Потапенко | 4 |
| 33 – 36 | Упражняться в элементах танца: выполнять плавные и ритмичные полуприседания и легкие подскоки, передавать динамические оттенки | «Пружинка» (рус. нар. м) обр. Т. Ломовой | 4 |
| 37 – 40 | Воспринимать музыку спокойного, плавного характера, выполнять игровые движения в соответствии с 2хчастной формой пьесы | «Игра с водой» (стар. франц. песенка) | 4 |
| 41 – 44 | Игры и хороводы. Эмоционально воспринимать музыку веселого, подвижного характера, менять движения в соответствии с 3-х частной формой | «Игра с погремушками»  Ф. Флотова | 4 |
| 45 – 48 | Упражняться в различении динамики, передавать ритмичными ударами в бубен тихое и громкое звучание | «Тише-громче в бубен бей»  Е. Тиличеевой | 4 |
| 49 – 52 | Пляски. Двигаться легко, меняя характер движения в соответствии с 2-хчастной формой | «Пляска с султанчиками» (укр. нар. м) обр. М. Раухвергера | 4 |
| 53 – 56 | Воспринимать веселый, подвижный характер мелодии; легко и ритмично бегать под музыку (1часть), ритмично притопывать одной ногой на сильную долю такта (2 часть) | «Стуколка» (кр. нар. м)  обр. Р. Леденева | 4 |
| 57 – 60 | Воспринимать веселый подвижный характер музыки, менять движения в соответствии с 3хчастной формой | «Упражнение с погремушкой»  Т. Вилькорейской | 4 |
| 61 - 64 | Различать по тембру голоса детей, двигаться хороводным шагом | «Узнай по голосу» Е. Тиличеевой | 4 |

5-6 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Музыкальное сопровождение | Кол-во часов |
| 1 -4 | Передавать характер марша четкой ритмичной ходьбой | «Марш» Т. Ломова | 4 |
| 5 – 8 | Передавать подвижный характер музыки легким, ритмичным бегом | «Росинки» С. Майкапар | 4 |
| 9 - 12 | Четко, ритмично выполнять полуприседания, согласуя свои движения с музыкой. | «Этюд» Е. Гнесина | 4 |
| 13 – 16 | Осваивать дробный шаг | «Под яблонькой зеленой» (р.н.м.) | 4 |
| 17 – 20 | Игры и хороводы. Выполнять игровые действия в соответствии с характером двух пьес. | Игра «Светофор» | 4 |
| 21 - 24 | Передавать веселый характер народной игры, вести хоровод по кругу, сужать и расширять его, индивидуально выполнять образные движения. | «Ворон» (р.н.п.) обр. Е. Тиличеевой. | 4 |
| 25 – 28 | Менять движения в соответствии с музыкальной фразой, выполнять различные хлопки, проявлять быстроту и ловкость, отмечать окончание пьесы. | «Не опоздай» (р.н.м.) обр. М. Раухвергера | 4 |
| 29 – 32 | Пляски. Чувствовать плясовой характер музыки, двигаясь в соответствии с различным характером её частей (спокойно и подвижно); ритмично притопывать, кружиться парами. | «Приглашение» (укр.н.м.) обр. Г. Теплицкого | 4 |
| 33 – 36 | Точно менять движения в связи с изменением динамики, выполнять ритмический рисунок хлопками и постукиванием кулачками. | «Кулачки и ладошки» Е.Тиличеевой | 4 |
| 37 – 40 | Игры и хороводы. Двигаться в соответствии с характером той или иной вариации музыки, изменяя вид основных движений (ходьба, бег); свободно ориентироваться в пространстве; быстро перестраиваться из положения врассыпную в круг. | «Ищи игрушку» (р.н.м.) обр.  В. Агафонникова | 4 |
| 41 – 44 | Выразительно и весело петь, исполнять в хороводе знакомые танцевальные движения: легкие поскоки, кружения, пружинные приседания и повороты. | «К нам приходит новый год» В. Герчик | 4 |
| 45 – 48 | Передавать в связи с музыкой игровые образы различного характера: трубит трубач, маршируют пехотинцы, едут кавалеристы. | «Мы военные» Л. Сидельников | 4 |
| 49 – 52 | Передавать плясовой характер музыки, менять движения в соответствии с различными вариациями, чередовать простой и дробный шаг, уметь быстро перестраиваться по кругу. | «Круговая пляска» (р.н.м.) обр. С. Разоренова. | 4 |
| 53 – 56 | Отмечать движением сильную долю такта, мягко и плавно передавать платочек ребенку, сидящему справа. | «Передача платочка»  Т. Ломова | 4 |
| 57 – 60 | Инсценировать песню, применяя образные танцевальные движения; хлопки в ладоши, дробный шаг, кружение, наклоны и повороты туловища. | «Мы веселые матрешки» Ю. Слонов | 4 |
| 61 - 62 | Танцевальное творчество. Придумать танец, используя знакомые плясовые движения в соответствии с характером музыки. | «По улице мостовой» (р.н.м.) обр. Е. Тиличеевой | 2 |
| 63- 64 | Исполнять знакомые игры, танцы. |  | 2 |

6-7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Музыкальное сопровождение | Кол-во часов |
| 1 -4 | Маршировать в соответствии с музыкой, четко и ритмично, соблюдая правильную осанку и координацию движений рук и ног. | «Марш»  М. Иорданский | 4 |
| 5 – 8 | Передавать подвижный характер музыки (легко, изящно бежать) | Фрагмент из балета «Лебединое озеро»  П. Чайковский | 4 |
| 9 - 12 | Выполнять плавные движения руками: поочередно каждой рукой и двумя одновременно: точно менять движения в соответствии с музыкой. | «Маленький вальс» Н.Леви | 4 |
| 13 – 16 | Исполнять элементы русской народной пляски – дробный шаг на месте (1 вариация) и продвигаясь вперед (2 вариация). | «Ах, вы сени» (р.н.п.) обр. М. Иорданского | 4 |
| 17 – 20 | Выполнять пружинный шаг мягко, легко (на 1ую и 3ю доли такта) на месте и продвигаясь вперед. | «Куранты» В.Щербачев | 4 |
| 21 - 24 | Исполнять элемент русской народной пляски - плавный танцев, шаг, соблюдая характерную осанку. | «А я по лугу» (р.н.п.) обр. В.Агафонникова | 4 |
| 25 – 28 | Исполнять задорно, ритмично элемент русской народной пляски – полуприседание с выставлением ноги на пятку. | «Из-под дуба» (р.н.п.) обр М.Иорданского | 4 |
| 29 – 32 | Передать легкий, изящный характер музыки, исполняя легкие поскоки. | «Бубенцы» В. Витлина | 4 |
| 33 – 36 | Игры и хороводы. Выразительно передавать музыкально-игровые образы при инсценировании песен; отмечать в движении динамику в вариациях каждого куплета: от умеренного к очень громкому звучанию и соответственно, от спокойного более энергичному движению; отмечать ритм припева хлопком и притопом. | «На горе-то калина» (р.н.п.) | 4 |
| 37 – 40 | Передавать в движении различный характер музыки: спокойный, неторопливый и веселый, оживленный, плясовой, своевременно начинать движение в соответствии с каждой музыкальной фразой и сохранять построение в шеренге (первая пьеса); весело плясать, самостоятельно варьируя свои движения (вторая пьеса) | «Плетень»; «Сеяли девушки яровой хмель» (р.н.м.) | 4 |
| 41 – 44 | Пляски. Точно исполнять движения танца в соответствии со сменой характера музыки – легкого, подвижного (1 часть) и четкого, акцентированного; правильно выполнять ритмический рисунок в отдельных тактах (9-11); двигаться легкими, ритмичными поскоками. | «Парная пляска» (кар.н.м.) | 4 |
| 45 – 48 | Музыкально-игровое и танцевальное творчество. Импровизировать движения, передающие образы неуклюжих, медлительных медвежат. | «Выход и пляска медвежат» М. Красева | 4 |
| 49 – 52 | Импровизировать отдельные элементы народной пляски (соревнуясь по типу перепляса) | «Полька» - это лиса  В. Косенко | 4 |
| 53 – 55 | Импровизировать движения, передавая характерные, вкрадчивые движения лисы. | «Полянка» (р.н.м.)  Обр. Г. Фрида | 3 |
| 56 – 58 | Передавать легкий, задорный характер музыки при выполнении бега с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. | «Цирковые лошадки» М. Красев | 3 |
| 59 - 60 | Передавать спокойный, плавный характер музыки в легких движениях рук вверх и вниз. | «Ласточка» (арм. нар. м) | 2 |
| 61 - 62 | Исполнять хорошо знакомые игры и пляски, двигаться легко, непринужденно, выразительно. |  | 2 |
| 63 – 64 | Инсценировать песни, передавая в движениях образы разных персонажей в соответствии с текстом и характером музыки. |  | 2 |

Примечание: в течении учебного года используются авторские разработки (игры, пляски) Н. Львовй, автора книги «Калейдоскоп».

**Физкультура**

2 – 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Ходьба (стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении) | 1 |
| 2 | Бег (за воспитателем, в стороны и в заданном направлении) | 1 |
| 3 | Прыжки (на месте и двух ногах) | 1 |
| 4 | Переход от ходьбы к бегу, и наоборот | 1 |
| 5 | Ходьба по ограниченной площади между двумя скакалками «По узенькой дорожке» | 1 |
| 6 | Подвижные игры | 1 |
| 7 | Ходьба парами, взявшись за руки по кругу | 1 |
| 8 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 |
| 9 | Прыжки на двух ногах, через ленту, лежащую на полу | 1 |
| 10 | Переход от ходьбы по кругу к бегу и наоборот | 1 |
| 11 | Бег по кругу и врассыпную | 1 |
| 12 | Ходьба с переступанием через веревочку (палку, обручи) | 1 |
| 13 | Бег стайкой в заданном направлении | 1 |
| 14 | Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 |
| 15 | Ходьба змейкой между стульчиками | 1 |
| 16 | Игра «Поезд» (ходьба друг за другом) | 1 |
| 17 | Прыжки через веревку, лежащую на полу | 1 |
| 18 | Ходьба на носочках друг за другом | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с места на двух ногах | 1 |
| 20 -21 | Игры с мячом: - прокатывать мяч (ловить и бросать мяч двумя руками, катать мяч друг другу) | 2 |
| 22 | Ходьба, переходящая к бегу, и наоборот | 1 |
| 23 | Игра «Поезд» (между предметами) | 1 |
| 24 | Прыжки в длину с места на двух ногах | 1 |
| 25 | Бег на носочках друг за другом. (по кругу) | 1 |
| 26 | Игра «Дети и колокольчик» (бег по условному сигналу | 1 |
| 27 | Ходьба боком, приставным шагом | 1 |
| 28 | Бег с мячом в руках по кругу | 1 |
| 29 | Ходьба назад по кругу | 1 |
| 30 | Ходьба по кругу. (Вперед и по сигналу назад) | 1 |
| 31 | Игра «Поймай бабочку» (прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10 – 15 см от поднятой руки ребенка) | 1 |
| 32 | Игра «Дождик – дождик, кап-кап-кап», (ориентировка в пространстве) | 1 |

3-4 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Развивать умение действовать по сигналу | 1 |
| 2 | Закреплять умение действовать по сигналу | 1 |
| 3 | Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры | 1 |
| 4 | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги | 1 |
| 5 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу | 1 |
| 6 | Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу | 1 |
| 7 | Сохранение равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | 1 |
| 8 | Прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги | 1 |
| 9 | Координация движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами | 1 |
| 10 | Ходьба с выполнением заданий | 1 |
| 11 | Ходьба и бег врассыпную, ориентировка в пространстве | 1 |
| 12 | Приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки | 1 |
| 13 | Ходьба и бег врассыпную, ориентировка в пространстве | 1 |
| 14 | Прыжки на двух ногах между предметами | 1 |
| 15 | Катание мяча друг другу | 1 |
| 16 | Ползание под дугу, не касаясь руками пол | 1 |
| 17 | Координация движений при ходьбе переменным шагом | 1 |
| 18 | Ловкость и глазомер в заданиях с мячом | 1 |
| 19 | Бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер | 1 |
| 20 | Ходьба и бег врассыпную | 1 |
| 21 | Ходьба и бег по кругу | 1 |
| 2223 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 24 | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками | 1 |
| 25 | Равновесие при ходьбе на повышенной опоре | 1 |
| 26 | Прыжки через шнуры | 1 |
| 27 | Ловкость в упражнениях с мячом | 1 |
| 28 | Ползание на ладонях и ступнях | 1 |
| 29 | Закрепление ходьбы с остановкой по сигналу | 1 |
| 30 | Закрепление заданий в равновесии и прыжках | 1 |
| 31 | Прокатывание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке | 1 |
| 32 | Бросание мяча вверх и ловля его | 1 |

**4 – 5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Лазанье под шнур | 1 |
| 2 | Ходьба в обход предметов, поставленных по углам площадки | 1 |
| 3 | Учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы | 1 |
| 4 | Перебрасывание мяча друг другу, развитие ловкости и глазомера | 1 |
| 5 | Равновесие при ходьбе на повышенной опоре | 1 |
| 6 | Перебрасывание мяча через сетку, развитие ловкости и глазомера | 1 |
| 7 - 8 | Нахождение своего места в шеренге после ходьбы и бега | 2 |
| 9 | Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках, закрепление умение действовать по сигналу | 1 |
| 10 | Ходьба в колонне по одному, развитие глазомера и ритмичности при перешагивании через бруски | 1 |
| 11 | Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке | 1 |
| 12 | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную | 1 |
| 13-14 | Бросание мяча в корзину, развитие ловкости и глазомера | 2 |
| 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами | 1 |
| 16 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами | 1 |
| 17 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках | 1 |
| 18 | Ходьба с выполнением заданий | 1 |
| 19 – 20 | Броски мяча о землю и ловле его двумя руками | 2 |
| 21 | Прыжки и бег с ускорением | 1 |
| 22 | Ползание на животе по гимнастической скамейке, развитие силы и ловкости | 1 |
| 23 | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки | 1 |
| 24 | Развитие ловкости и координации движений в прыжках через препятствия | 1 |
| 25 | Перестроение в пары на месте | 1 |
| 26 | Ходьба в колонне по одному | 1 |
| 27 | Научение правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе | 1 |
| 28 | Ходьба со сменой ведущего | 1 |
| 29 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом | 2 |
| 30 | Ходьба со сменой ведущего, с высоким подниманием колен | 1 |
| 31 | Перепрыгивание через препятствия | 1 |
| 32 | Прыжки через короткую скакалку |  |

**5 – 6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 мин) | 1 |
| 2 | Повторение бег (до 1 мин.), упражнения в прыжках | 1 |
| 3 - 4 | Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край | 2 |
| 5 | Бег на длинную дистанцию | 1 |
| 6 – 7 | Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке | 2 |
| 8 | Знакомство с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) | 1 |
| 9 | Разучивание поворотов по сигналу во время ходьбы в колонне по одному | 1 |
| 10 | Ходьба и бег, разучивание игровых упражнений с мячом | 1 |
| 11 | Ходьба с изменением темпа движения | 1 |
| 12 | Закрепление пролезание в обруч боком, не задевая за его край | 1 |
| 13 | Разучивание игры «Посадка картофеля» | 1 |
| 14-15 | Перебрасывание мячей в шеренгах | 2 |
| 16 | Повторить бег, игровые упражнения с мячом | 1 |
| 17 | Прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед | 1 |
| 18 | Бег с перешагиванием через предметы | 1 |
| 19 | Ходьба с изменением темпа движения | 1 |
| 20 | Игровые упражнения с прыжками и бегом | 1 |
| 21 | Ходьба с выполнением действий по сигналу | 1 |
| 22 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 23 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга | 1 |
| 24 | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону | 1 |
| 25 | Ходьба и бег врассыпную, закреплять умение ловить мяч | 1 |
| 26 | Лазанье на гимнастическую стенку | 1 |
| 27 | Перебрасывание мяча друг другу | 1 |
| 28 | Игровые упражнения с мячом, прыжками в равновесии | 1 |
| 29 | Игровые упражнения с бегом и прыжками | 1 |
| 30 | Забрасывание мяча в корзину | 1 |
| 31 -32 | Разучивание прыжков с короткой скакалкой | 2 |

**6 – 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов | 1 |
| 2 | Развитие быстроты и точности движения при передаче мяча | 1 |
| 3 | Прыжки через шнуры | 1 |
| 4 | Разучивание игры «Круговая лапта» | 1 |
| 5 | Ходьба и бег между предметами | 1 |
| 6 | Развитие ловкости и точности в упражнениях с мячом | 1 |
| 7 | Приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки | 1 |
| 8 | Упражнения с ведением мяча | 1 |
| 9 | Закрепление навыка ходьбы, перешагивая через предметы | 1 |
| 10 | Прыжки через короткую скакалку, бросании мяча друг другу | 1 |
| 11 | Повторение игровых упражнений в прыжках | 1 |
| 12 | ходьба и бег «змейкой» между предметами | 1 |
| 13 | Повторение игровых упражнений с мячом | 1 |
| 14 | Лазанье на гимнастическую стенку | 1 |
| 15 | Прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы | 1 |
| 16 | Игровые упражнения на равновесие, в прыжках | 1 |
| 17 | Упражнять в подбрасывании малого мяча | 1 |
| 18 | Задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие | 1 |
| 19 | Повторение упражнений в прыжках и на равновесие | 1 |
| 20 | Ходьба с выполнением заданий для рук | 1 |
| 21 | Ходьба и бег с дополнительным заданием | 1 |
| 22 | Ходьба и бег с изменением направления движения | 1 |
| 23 | Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания | 1 |
| 24 | Подпрыгивание на правой и левой ноге (по кругу) | 1 |
| 25 | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание | 1 |
| 26 | Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет» | 1 |
| 27 | Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу | 1 |
| 28 | Игровые упражнения с мячом и прыжками | 1 |
| 29 | Прыжки через короткую скакалку | 1 |
| 30 | Ходьба в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) | 1 |
| 31 | Развитие ловкости в упражнениях с мячом, координации движений в задании на равновесие | 1 |
| 32 | Развитие быстроты и точности движений при передаче мяча | 1 |

**2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей**

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Родители ежедневно получают от педагога информацию о психофизическом состоянии ребёнка в течение дня в детском саду. Зная семью, педагоги предлагают родителям нужную информацию, которая поможет им осознавать проблемы здоровья ребёнка и искать пути решения.

Существуют разнообразные формы взаимодействия с семьями воспитанников, которые используются в работе:

*Беседы - индивидуальные и групповые* - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации совместной двигательной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

*Открытые физкультурные занятия для родителей* - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность.

*Дни открытых дверей в спортивном зале* - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям

*Физкультурные праздники и развлечения, досуги* - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

*Консультации -способствуют* усвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

*Разработка и оформление стендовой информации* - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

*Анкетирование*– необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

*Проектная деятельность -* разработка и реализация совместных с родителями проектов позволит заинтересовать родителей перспективами нового направления физического развития детей и вовлечь их в жизнь ДОУ**.**

Для родителей, которые всегда спешат, можно предоставить информацию на странице группы Вконтакте. Где родители смогут узнать, какие движения можно разучить с ребенком, о правилах той или иной игры.

*Фотовыставки -* родители видят достижения всех воспитанников детского сада, узнают новости о спортивных достижениях своих детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

• Спортивный праздник на 23 Февраля

• Недели здоровья или Олимпийские Игры

Раздел III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**3.1. Объем учебной нагрузки (учебный план)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность одного занятия по физическому развитию** | **Количество образовательных занятий по физическому развитию**  ***в неделю*** |
| 1 младшая группа | 10 мин | 3 |
| 2младшая группа | 15 мин | 3 |
| Средняя группа | 20 мин | 3 |
| Старшая группа | 25 мин | 3 |
| Подготовительная к школе группа | 30 мин | 3 |

Во всех возрастных группах НОД проводятся в зале 2 раза в неделю – по ритмике, 1 раз в неделю – по физкультуре и прогулка с повышенной двигательной активностью.

**3.2 Режим двигательной активности детей**

Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **1 младшая группа** | **2младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготов. к школе группа** |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 4-5 минут | 5-6минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 1-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-8 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 2-3 мин | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 6-8 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурная НОД (1 раз в неделю) | 10 мин | 15 мин | 20мин | 25мин | 30 мин |
| Музыкально-ритмическая НОД (2 раза в неделю) | 10 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения (1 раз в месяц) | 10 мин | 20мин | 30 мин | 30 мин | 40-50 мин |
| Спортивные праздники (2 раза в год) | - | 20 мин | 40 мин | 60-90 мин | 60-90 мин |
| Неделя здоровья/  Олимпийские Игры | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-8 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**3.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Содержание |
| **1. Формы работы** | *Занятие тренировочного типа*, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства  *Тематические занятия*, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений  *Сюжетные тематические занятия*, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.  *Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений  *Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня*  -Утренняя гимнастика  -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  -Физкультминутки  -Физические упражнения после дневного сна.  -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями  *Активный отдых*  -Физкультурные досуги  -Физкультурные праздники  -Дни здоровья  *Самостоятельная двигательная деятельность детей* как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя  *Индивидуальная работа с детьми* |
| **2. Средства работы** | *Гигиенические факторы* (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.  *Естественные силы природы* (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания  *Физические упражнения* - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.   * во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; * необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое; * важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер; * необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию. |
| **3. Способы работы** | *Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.  *Поточный способ*. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.  *Групповой способ*. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).  *Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. |
| **4. Методы работы** | *Наглядные*:   * наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); * наглядно – слуховые приемы (музыка) * тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).   *Словесные*:   * объяснения, пояснения, указания; * подача команд, распоряжений, сигналов; * вопросы к детям и поиск ответов; * образный сюжетный рассказ, беседа; * словесная инструкция.   *Практические*:   * выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; * выполнение упражнений в игровой форме; * выполнение упражнений в соревновательной форме; * самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре. |

3**.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда музыкального и спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном отделении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного и музыкального зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование соответствует возрасту и росту детей.

Безопасность**:** все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами.

Все оснащение зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиНи могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды музыкального и спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Все пособия зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. Таким образом, развивающая среда является вариативной.

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в дошкольном отделении, с учетом принципа интеграции образовательных областей.

**3.5 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Учебно-методическая и информационное обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Материалы оборудования | Учебно-наглядные пособия | Информационные и технические средства |
| **Для основных видов движения**: гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, стенка гимнастическая деревянная.  **Для общеразвивающих упражнений**: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.  **Для подвижных игр и эстафет**: маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, пирамиды большие, платочки, прищепки, маленькие мячики | Наглядно - дидактический материал;  Игровые атрибуты;  «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);  Считалки, загадки; | 1.Магнитофон;  2.CD и аудио материал  3. Слайды  4. Дидактические игры |

**Список использованной литературы:**

1. Программа воспитанию и обучения в детском саду под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой, М.,2005
2. Быкова А.И. «Обучение детей дошкольного возраста к основным движениям» М.: Просвещение 1961 г.
3. С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей.» М.: «Просвещение» 1987 г.
4. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.
5. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988 г.
6. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1986 г.
7. В.Г. Фролов. Г.П. Юрко . «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» М.: «Просвещение» 1983 г.
8. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика.ЛОИРО С-Петербург,2000г.
9. Н.П. Львова «Калейдоскоп», Международное издательство «Гуманистика», С.-Петербург,2003
10. Н.А. Фомина. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Метод. рекомендации к программе по физвоспитанию дошкольников. Москва, издательство «Баласс», 2007г.