

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№ 238 г. Челябинска»
454078, г. Челябинск, ул. Барбюса, 67 тел.: (8-351) 256-29-03**

Одобрено на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ДС № 238 г. Челябинска»
_____ Бирюкова Н.Б.

**Рабочая программа
образовательной области
«Физическое развитие»
Инструктора физической культуры**

Составитель: инструктор
по физической культуре
Волкова Наталья Вячеславовна

г. Челябинск 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями
4. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 – 4 лет
5. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 – 5 лет
6. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 – 6 лет
7. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 – 7 лет
6. Планируемые результаты освоения детьми образовательной области «Физическому развитию»
7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
8. Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Пояснительная записка

В соответствии с пунктом 5 статьи 14 ст. Закона РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1 «содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой (образовательными программами), утверждаемой и реализуемой этим образовательным учреждением самостоятельно» (п. 5 в ред. Федерального закона от 01.12.2007 N 309-ФЗ).

Данная рабочая программа по физическому воспитанию детей составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом федерального компонента образовательного стандарта и приоритетным направлением развития МБДОУ ДС № 238. В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию для детей второй младшей группы, средней, старшей, подготовительной к школе групп.

Программа направлена на достижение трех основных целей:

- сохранять и укреплять здоровья детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
- обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Достижение целей обеспечивает решение следующих задач:

- способствовать физическому развитию детей;
- формировать основы здорового образа жизни;
- способствовать становлению деятельности;
- закладывать основы личности;
- создавать атмосферу эмоционального комфорта;
- создавать условия для творческого самовыражения детей;
- создавать условия для участия родителей в жизни группы;

Полноценное физическое развитие дошкольника - это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на свежем воздухе. Они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Гимнастические упражнения способствуют выработке точности, четкости движений. В процессе выполнения общеразвивающих движений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ритмичность упражнений формирует навыки рационально дыхания. Подбор упражнений осуществляется, учитывая возрастные особенности дошкольника.

В процессе закрепления умения и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи.

При проведении утренней гимнастики и занятий физкультуры в детском коллективе используются повороты направо, налево, кругом; перестроения в пары, круг, колонну, шеренгу, что способствует развитию ориентирования в пространстве и умению согласовывать коллективные действия. Огромное внимание в ходе занятий уделяется подвижным играм, как в зале, так и на свежем воздухе, как средство закрепления двигательного навыка и формирование чувства товарищества; взаимопомощи. Большое воспитательное значение имеет правильная организация условий для игры и ее дозировка.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его реализации его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития.

Занятия различными видами физической культуры и спорта становится общим объединяющим делом семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Основная цель:

Воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

Основная Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

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»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26»Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в каждой возрастной группе, в старшей и подготовительной к школе группе третье – на воздухе. Исходя из календарного года (с 1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на физкультурные занятия, будет равняться 72 часам для каждой возрастной группы.

Длительность одного занятия:

- Младшая группа детей от 3 до 4 лет – 15 минут
- Средняя группа детей от 4 до 5 лет – 20 минут
- Старшая группа детей от 5 до 6 лет – 25 минут
- Подготовительная к школе группа детей от 6 до 7 лет – 30 минут

2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области физического развития

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм

и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют

формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для

активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Задачи работы с детьми 3 – 4 лет:

1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.
2. Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности.
3. Способствовать физическому развитию детей.
4. Обогащать двигательный опыт детей.
5. Содействовать развитию физических качеств.

Задачи работы с детьми 4-5 лет:

1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.
2. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
3. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности.
4. Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений.
5. Совершенствовать физические качества.
6. Приобщать детей к ценностям физической культуры.

Задачи работы с детьми 5 - 7 лет:

1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.
2. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
3. Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.
4. Приобщать детей к ценностям физической культуры.

**Календарь тематических недель
(праздников, событий, проектов и т.д.).**

Календарь тематических недель

Недели/ месяцы		Темы
1	сентябрь	«День знаний»
2		Диагностика
3		«Здравствуй детский сад»
4		«Краски осени»
1	октябрь	«Урожай» (овощи)
2		«Урожай» (фрукты)
3		«Осенние изменения в природе. Обувь, одежда, головные уборы».
4		«Народная культура и традиции»
5		
1	ноябрь	«Наш быт»
2		«Дружба. День народного единства»
3		«Я - человек»
4		«Животный мир» Кто и как готовится к зиме?
1	декабрь	«Здравствуй Зимушка-зима»
2		«Здоровей-ка» «Быть здоровыми хотим»
3		«В гостях у сказки» «Поэтическое творчество Южного Урала»
4		«Новогодний калейдоскоп»
5		
1	январь	«Транспорт»
2		«Город мастеров» 21 января - Международный день объятий
3		«Мир искусства»
1	февраль	«Моя семья»
2		«Этикет»
3		«Наши защитники»
4		« Азбука безопасности
1	март	«Миром правит доброта» (семейный этикет)
2		«Маленькие исследователи»
3		«Весна шагает по планете»
4		Каникулы
1	апрель	« <i>Волшебная вода</i> » 6 апреля Всемирный день мультфильмов
2		7 апреля Всемирный день здоровья
3		«Космос. 12апреля-день космонавтики. Приведём планету в порядок»
4		«Мир природы» «Растения. Травы. Цветы- первоцветы»
5		«Мир природы» Насекомые
1	май	«Встречаем птиц»
2		«День победы»
3		Комплексное психолого-медико-педагогическое обследование
4		«Четыре времени года»

Перечень программ, технологий, пособий

Перечень программ и технологий	<p>1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вираксы, Т.С.Комаровой. М.А.Васильевой</p>
Перечень пособий	<p>1. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001</p> <p>2. Ю.А. Кириллова Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2006. – 192 с.</p> <p>3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-80с.</p> <p>Г. А. Колодницкий Физические упражнения и подвижные игры.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.</p> <p>4. К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников 3-5, 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003 г.- 104 с.</p> <p>5. М.А Фисенко «Физкультура» (средняя и старшая группа).- Волгоград: ИТД «Корифей»,2008 г.</p> <p>6. Е.И. Подольская Физическое развитие детей 2-7 лет.-Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013</p> <p>7. Н.М. Соломенникова Организация спортивного досуга детей 4-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013.</p> <p>8. Т.Е. Харченко Физкультурные праздники в детском саду.- СПб.: «Детство-Пресс», 2011</p> <p>9. С.Б. Шарманова «Веселый петрушка». Физкультурные праздники в физическом воспитании детей.- Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2002.</p> <p>10. С.Б. Шарманова, А. Федоров Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Челябинск: УралГАФК,1999.</p> <p>1. С. Шарманова А. Федоров ормирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста.- Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК,1999</p> <p>2. С. Шарманова «Зимние забавы» Сценарии физкультурных досугов для детей дошкольного возраста.- Учебно-методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003.</p>

3. В.Н. Шебеко
Н.Н. Ермак
В.А.Шишкина Физическое воспитание
дошкольников.- М.: Изд. Центр «Академия», 1996.
4. Е.А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет.
СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2009.
- 5.В.Г. Фролов Физкультурные занятия на воздухе.- М.:
Просвещение. 1983. - 191
Г. П. Юрко
6. Т.О. Крусева Справочник инструктора по физической культуре в детских
дошкольных учреждениях.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 253 с.
7. Э.Й. Адашквичене Спортивные игры и упражнения в д/с.- М.:
Просвещение, 1992.
8. Л.Д. Глазырина
В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей
дошкольного возраста- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.
9. Т.А. Тарасова Контроль за физическим состоянием детей.-
Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004.
10. В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов
Малыши открывают спорт.- М.: Просвещение, 1978. -168.
- 11.А. Носов Физкультурные занятия с детьми в детском саду и
семье: Учебно-методическое пособие.- Новосибирск: НГПУ, 2000. – 141с.
2. Е.Н. Вареник Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера,
2009.
Н.Н. Сергиенко
С.Г. Кудрявцева
3. Н.В. Полтавцева
Н.А. Гордова Физическая культура в дошкольном детстве.- М.:
Просвещение, 2004. – 272.
4. И. Луконин Л. Чадова Физкультурные праздники в детском саду– 4-е изд, -
М.: Айрис – пресс, 2007. – 128 с.
5. Л.Н. Сивачева Физкультура-это радость. Спортивные игры
с нестандартным оборудованием.- Санкт-
Петербург «Детство-Пресс», 2005.
6. Л.Н. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.- М.:
Просвещение, 1988.
7. С.О. Филиппова Подготовка дошкольников к обучению письму.-
СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2001.
8. Г.А. Халемский Коррекция нарушений осанки у школьников.-
СПб.: «Детство Пресс»,2001. – 64.
9. Н.Б. Мушаева Конспекты-сценарии занятий по физической культуре

	<p>для дошкольников.- СПб.: «Детство-Пресс», 2008 – 160.30.</p> <p>30. В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет:- Волгоград: Учитель, 2013. – 188 с.</p> <p>31. С.Б. Шарманова «На зарядку солнышко поднимает нас!». Методика проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Младший возраст.- Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УРО РАО, 2008. – 108 с.</p> <p>32. Т.О. Крусева Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 253 с.</p>
--	--

Перечень основного оборудования

Физкультурный зал

Стойки для прыжков, тоннели для подлазания (2), магнитофон, стенка шведская гимнастическая (2), спортивные маты (1), скамейка гимнастическая (3), мягкие модули, ребристые доски, приставные лестницы (2), щиты-мишени навесные (2), щит баскетбольный напольный с корзиной (1), дуги для подлазания (5), канат (1), обручи пластмассовые, палки гимнастические, мячи: резиновые, мячи-массажеры, мячи-хопы, коврики гимнастические, скакалки, шнуры разной длины, мешочки с грузом, нетрадиционные виды спортивного оборудования, изготовленные педагогами.

Спортивная площадка

(1): баскетбольная площадка, беговая дорожка, яма для прыжков, футбольное поле, лесенки для лазания

Формы, приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной активности (творчества) - комплекс с предметами -сюжетный комплекс</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам</p>

<p>воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице</p>	<p>Физкультурные минутки Динамические паузы Тематические физкультурные занятия Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений</p>		<p>Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс</p>
---	--	--	--

Интеграция образовательной области Физическое развитие с другими образовательными областями

«Здоровье»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуры
	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение
	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности

«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области
	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области
	Развитие физических качеств для музыкально-ритмической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности

2. Содержание работы по физической культуре в группе общеразвивающей направленности для детей 3 – 4 лет

Цель: Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить 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 предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см,

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятия.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

Примеры игр

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки 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».

К концу года дети могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Содержание работы по физической культуре в группе общеразвивающей направленности для детей 4 – 5 лет

Цель: Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (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 вперед; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр

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

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание работы по физической культуре в группе общеразвивающей направленности для детей 5 – 6 лет

Цель: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

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

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

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); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

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, 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; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

Плавание. Двигать ногами вверх — вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

примеры игр

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- 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), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно.
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, мистичность движений.

Содержание работы по физической культуре в группе общеразвивающей направленности для детей 6 – 7 лет

Цель: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по м. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и 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 (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем

темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх — вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Примеры игр

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

К концу года дети могут

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; 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.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги по расчету на первый - второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Планируемые результаты освоения детьми образовательной области "Физическое развитие"

«Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с возрастом данное качество проявляется следующим образом:

1 - 3 года

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30-40 с;
- влезает на 2-3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

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 направление;
- 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.

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 в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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.

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

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). Владеет школой мяча;

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;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);

участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

проявляет интерес к разным видам спорта.

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 (вес 1 кг);

- бросать предметы в цель из разных исходных положений;

- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;

- метать предметы в движущуюся цель;

- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

- плавает произвольно на расстояние 15 м;

- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья

умеет перестраиваться:

- в 3-4 колонны,
- в 2-3 круга на ходу
- в две шеренги после расчета на «первый-второй»
- соблюдать интервалы во время передвижения
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
- следит за правильной осанкой

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**Мониторинг освоения образовательной области
«Физическое развитие»**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать

объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.»

В соответствии с п.3.2.3. Стандарта при реализации программы педагогом может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Карта освоения программного содержания рабочей программы образовательной области предусматривает планирование образовательных задач по итогам педагогической диагностики, обеспечивающих построение индивидуальной образовательной траектории дальнейшего развития каждого ребёнка и профессиональной коррекции выявленных особенностей развития.

Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Программное содержание	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)					
	1-3 года					
	прыгает на месте и с продвижением вперед;					
	может бегать непрерывно в течение 30–40 с;					
	влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);					
	берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.					
	3-4 года					
	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.					
	4-5 лет					
	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.					
	5-6 лет					

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)					
прыгать с разбега (не менее 100 см)					
Прыгать 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					
умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м,					
умеет сочетать замах с броском					
умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой					
умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз,					
умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).					
владеет школой мяча					
6-7 лет					
может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см) и мягко приземляться					
может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)					
может прыгать с разбега (180 см);					
может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)					
прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами					
может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)					

	может бросать предметы в цель из разных исходных положений					
	попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м					
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м					
	может метать предметы в движущуюся цель;					
	ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км					
	поднимается на горку					
	спускается с горки, тормозит при спуске					
	плавает произвольно на расстоянии 15 м					
	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)					
	1-3 года					
	легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);					
	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;					
	может пробежать к указанной цели;					
	воспроизводит простые движения по показу взрослого					
	3-4 года					
	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости					
	сохраняет равновесие при перешагивании через предметы					
	может ползать на четвереньках					
	может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом					
	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление					
	может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м					
	может бросать мяч двумя руками от груди					
	бросает мяч из-за головы					

	ударяет мячом об пол					
	бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловить					
	может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м					
	4-5 лет					
	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					
	5-6 лет					
	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					
	ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами					
	умеет кататься на самокате					
	умеет плавать (произвольно)					
	участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах					
	6-7 лет					
	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания,					

	лазанья					
	умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй					
	умеет соблюдать интервалы во время передвижения;					
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции					
	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции					
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании						
	1-3 года					
	охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;					
	получает удовольствие от участия в двигательной деятельности					
	3-4 года					
	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 в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)					
	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх					
	4-5 лет					
	активен, с интересом участвует в подвижных играх					
	инициативен, радуется своим					

	успехам в физических упражнениях					
	умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр					
	5-6 лет					
	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей					
	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений					
	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры					
	проявляет интерес к разным видам спорта					
	6-7 лет					
	участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)					
	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры					
	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта					
	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)					

Примечание: отметка «+»или «-»

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком

Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи [2].

Формы работы с родителями

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
	Педагогические	Обмен мнениями о развитии	«Роль движений в жизни»

беседы	ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	ребёнка»
Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Секреты здоровья»

Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. 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»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.

6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.

7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.