Приложение № 8

**Содержание деятельности по образовательной области**

**«Физическое развитие».**

**Ранний возраст (с 1 года до 3 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Части программы** | **Содержание деятельности**  **Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.** |
| **Обязательная часть.** | **Второй год жизни** |
| ***Образовательные задачи:***  Формирование естественных видов движений;  Обогащение двигательного опыта выполнением игровых действий с предметами и иг-  рушками, разными по форме, величине, цвету, назначению;  Развитие равновесия и координации движений;  Освоение элементарных культурно-гигиенических навыков.  ***Содержание образовательной работы Двигательное и физическое развитие***  ***Ползание, лазание.***От 1 года до 1 г. 6 мес. — проползать на заданное расстояние, под  палку, в обруч; влезать со страховкой на стремянку высотой 1 м, слезать с нее. (Преодоление  возможного в этом случае страха, как правило, вызывает чувство особого удовлетворения.)  Игры: «Доползи до погремушки», «Проползи в обруч». От 1 г. 6 мес. до 2 лет — подползать  под веревку, скамейку; переползать через бревно; влезать со страховкой на стремянку (высо-  той 1—1,5 м) и слезать с нее. Игры: «Проползи по мостику», «Собери колечки», «Догони веревку».  *Ходьба и равновесие.* От 1 г. до 1 г. 6 мес. — ходить без опоры в прямом направлении,  по лежащей на полу доске, дорожке; по наклонной доске (приподнятой одним концом на 10—15 см), входить на ящик, модуль высотой 10 см и сходить с нее; перешагивать через палку, веревку, положенные на пол, землю или приподнятые на высоту 5—10 см от пола. Игры: «Принеси игрушку», «Пройди по дорожке (тропинке)», «Поднимай ноги выше», «Догони собачку».  ***Бег в прямом направлении****.* Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. — игры «Все скорее ко мне», «Догони мячик».  ***Ходьба и бег****.* От 1 г. 6 мес. до 2 лет — ходить «стайкой», пытаться бегать в прямом  направлении; ходить по ограниченной площади опоры (доске, дорожке), удерживая равнове-  сие; подниматься по наклонной доске и сходить с нее; входить и сходить с опоры (высотой  12—15 см); ходить по неровной дорожке, взбираться на бугорки, перешагивать канавки. Игры: «Догони мяч», «Принеси игрушку», «Пройди — не упади», «Поднимай ноги выше», «Нам весело».  *Бросание, катание мячей, шариков:* От 1 г. до 1 г. 6 мес. — скатывать мяч с небольшой горки, катать и бросать мяч воспитателю, другому ребенку; бросать мяч вперед, вверх, перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Игры: «Кто дальше?», «Скати с горки». От 1 г. 6 мес. до 2 лет *—* катать мяч в паре с воспитателем, со сверстником; бросать малый мяч вдаль одной рукой, подбрасывать вверх двумя и одной рукой, бросать вниз. Игры: «Передай мяч», «Брось подальше», «Брось мяч и догони».  ***Общеразвивающие упражнения****.* Для детей от 1 г. до 1 г. 6 мес. — поднимать руки  вверх, отводить за спину; сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, поворачивать  руки ладонями вниз и вверх; сгибать и разгибать пальцы рук. Для детей от 1 г. 6 мес. до 2 лет  — поднимать и опускать руки, вытягивать руки вперед; выполнять различные движения -вращать кистями рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы; стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавая друг другу предметы, наклоняться вперед и выпрямляться; приседать с поддержкой; пытаться подпрыгивать. Игры «Птицы машут крыльями», «Маленькие и большие», «Деревья качаются», «Фонарики зажигаются».  ***Самостоятельные игры***детей с тележками, каталками, машинками, другими игруш-  ками, с использованием разных движений по выбору самих детей.  ***Приобщение к здоровому образу жизни***  Воспитатель формирует у детей элементарные культурно-гигиентические, начала самостоятельности:  при приеме пищи — хорошо пережевывать еду, пользоваться ложкой, пить из чашки;  самостоятельно мыть руки перед едой и пользоваться полотенцем (со второго полугодия);  приобщает детей к индивидуальному пользованию расческой, носовым платком, полотенцем и т.п.;  предупреждает развитие вредных привычек (брать в рот пальцы, грызть ногти и пр.).  ***Закаливание***  проводится в виде воздушных и водных процедур (с учетом климатических  условий). Воздушные процедуры осуществляются во время переодевания, массажа, после  дневного сна. Элемент повседневного водного закаливания — умывание и мытье рук до лок-  тя водопроводной водой. | |
| **Третий год жизни**  ***Образовательные задачи***  Дальнейшее развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.  Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.  Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий;  ***Содержание образовательной работы*** *Двигательное и физическое развитие*  ***Ходьба****:* ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».  ***Бег:***бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.  **Игры:** «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Авто-  мобиль».  ***Прыжки:***прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см).  **Игры:** «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».  ***Ползание:***проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать  под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.  ***Катание, бросание и ловля:***скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».  ***Развитие равновесия и координации движений***  ***Упражнения для рук и плечевого пояса****:* вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.  ***Упражнения для туловища:***из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.  ***Упражнения для ног:***ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.  ***Ритмические (танцевальные) движения:***воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».  ***Упражнения в организационных действиях****:* построения: в круг, в пары, друг за другом  подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.  ***Начальные упражнения в перемещениях со скольжением:***прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.  ***Катание на санках:***катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.  ***Ходьба на лыжах:***ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание.  ***Езда на велосипеде*:** посадка на трехколесный велосипед и схождение с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.  ***Приобщение к здоровому образу жизни***  **Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки детей:**  закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками;  учит тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучает детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;  формирует у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;  побуждает детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения:  расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.  **Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздей-**  **ствием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и об-**  **щие процедуры. Закаливание осуществляться только на фоне благоприятного физического и**  **психического состояния детей.** | |

**Младший дошкольный возраст (с 3 до 5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Части программы** | **Содержание деятельности** |
| **Обязательная часть.** | **Четвёртый год жизни** |
| ***Образовательные задачи***  Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.  Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;  Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.  Приобщение детей к отдельным элементам спорта.  Формирование начал полезных привычек.  ***Содержание образовательной работы*** Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять.  ***Основные виды движений.***  ***Ходьба:***в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).  ***Бег:***в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег  длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.  ***Ползание, лазание*:** ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и во-  круг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; проле-  зание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка  способом.  ***Прыжки:***на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предме-  ты; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком,  удерживая равновесие.  ***Катание, бросание и ловля, метание:***катание мячей, шаров в определенном направ-  лении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание  и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание  предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и  левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).  ***Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит сле-***  ***дующие общеразвивающие упражнения***  ***для рук и плечевого пояса****:* поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание  рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой,  над головой;  ***для туловища:***повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разно-  образных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;  ***для ног:***движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание,  полуприседание, с опорой.  ***Упражнения в построении и перестроении****:* в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью вос-  питателя, по ориентирам); повороты направо, налево.  ***Ритмические (танцевальные) движения***. Воспитатель использует материал из раздела  «художественно-эстетическое развитие».  ***Катание на санках****.* Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.  ***Скольжение по ледяной дорожке****.* Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной  дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.  ***Приобщая детей к некоторым видам спорта***, воспитатель организует:  ***ходьбу на лыжах***(приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).  ***езду на трехколесном велосипеде:***по прямой, по кругу, с поворотами.  ***плавание (при наличии условий****):* безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».  ***Педагогом также проводятся подвижные игры:***«Проползи — не задень», «Мыши в  кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара»,  «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на  развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка,  пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие  ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты). Представленные  подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.  ***Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:***  **формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;  **приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; по-  лоскать рот после приема пищи питьевой водой;  **побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять  беспорядок в одежде, в прическе, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым  платком.  **организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействи-  ем ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки,  при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, по-  сле дневного сна. | |
| **Обязательная часть.** | **Пятый год жизни** |
| ***Образовательные задачи***  Формирование умений правильно выполнять основные движения.  Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.  Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.  Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.  Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).  Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.  Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.  Создание условий для выполнения всех выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.  ***Содержание образовательной работы***  ***Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.***  ***Ходьба*:** в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.  ***Бег:***в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3x5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.  ***Ползание, лазание:***проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.  ***Прыжки:*** с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной  ноге (правой, левой ). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты  20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.  Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбива-  ние мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).  ***Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми сле-***  ***дующие общеразвивающие упражнения:***  ***для рук и плечевого пояса****:* попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.  ***для туловища:***наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.  ***для ног:***поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.  ***Упражнения в построении и перестроении:***самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.  ***Ритмические (танцевальные) движения***(использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).  ***Катание на санках*:** поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.  ***Скольжение по ледяным дорожкам:***скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.  ***Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:***  **ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;  **езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;  **плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше *и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами* в сочетании с выдохом в воду*.*  ***Педагог также организует подвижные игры****,* направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующиеподвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).  ***Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки***  ***и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жиз-***  ***ни. С этой целью педагог:***  **совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;  **содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;  **поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;  **приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;  **организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн,  водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья. | |

**Старший дошкольный возарст (с 5 до 7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Части программы** | **Содержание деятельности** |
| **Обязательная часть.** | **Шестой год жизни** |
| ***Образовательные задачи***  **Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.  **Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.  **Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.  **Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь,  выдержка и организаторские навыки.  **Формирование некоторых норм здорового образа жизни.  ***Содержание образовательной работы***  *Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения* ***основных движений.***  ***Ходьба:***в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.  ***Бег*:** в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1*,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и*  *увертыванием.*  ***Прыжки:***подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).  ***Бросание, ловля, метание***: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.  ***Ползание и лазание***: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений. Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие **общеразвивающие упражнения:**  ***— для рук и плечевого пояса****:* поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; — для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;  *—* ***для ног****:* многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).  ***Упражнения в построении и перестроении***. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).  ***Катание на санках***: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с  поворотом в правую, левую стороны.  ***Приобщая детей к некоторым видам спорта****, воспитатель организует:*  **ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на  пути предметы (флажок, дерево, куст).  **скольжение по ледяным дорожкам после разбега;  *****езду на двух— или трехколесном велосипеде****: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;*  *Педагог создает условия для освоения* ***элементов спортивных игр:***  *****городки*** *—* построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);  *****бадминтон*** *—* подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);  *****футбол*** *—* прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу*;*  *****хоккей***(без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;  *****баскетбол*** — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;  *****организует плавание***(при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.  *Педагог использует* ***подвижные игры***как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка*»,* «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель**» *(для развития гибкости);*** «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок».***(для развития силы мышц****); «Ловишки»,* «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом»***(для развития выносливость);***«Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрей по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» ***(для развития быстроты реакции).***  Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадки, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.  ***Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:***  **контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье  рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;  **поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);  **проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;  **проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);  **учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;  **создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.  ***В качестве закаливающего средства***в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др. | |
| **Обязательная часть.** | **Седьмой год жизни** |
| ***Образовательные задачи***  **Совершенствование техники выполнения движений;  **Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.  **Продолжение целенаправленного развития физических качеств.  **Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.  **Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.  **Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.  ***Содержание образовательной работы***  Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования **основных видов движений.**  ***Ходьба***: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.  ***Бег:***выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5x10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.  **Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук;  прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого  приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.  ***Бросание, ловля, метание***: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.  ***Ползание и лазание:***ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:  *—* ***для рук и плечевого пояса****: выполнение движений попеременно; однонаправленно и*  *разнонаправленно; в разных плоскостях.*  *—* ***для туловища****: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на*  *живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.*  *—* ***для ног:*** *удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение*  *ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.*  ***Упражнения в построении и перестроении****.* Построение в колонну по одному, по два,  в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.  ***Катание на санках****:* катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.  ***Скольжение по ледяным дорожкам:*** *скольжение после разбега стоя.*  ***Приобщая детей к некоторым видам спорта****,* воспитатель организует:  ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;  *езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;*  *катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой,*  *по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;*  *плавание (при наличии условий) — упражнения на суше и в воде для овладения плава-*  *нием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине,*  *сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.*  ***Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:***  ****городки —** игра по упрощенным правилам;  ****бадминтон** — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);  *****футбол*** *—* передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;  *****хоккей с шайбой (без коньков)*** *—* игра в хоккей по упрощенным правилам;  *****катание на роликовых коньках*** *—* освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;  *****баскетбол*** *—* игра по упрощенным правилам.  *****настольный теннис*** *— подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.*  *****теннис*** *—* игра по упрощенным правилам.  ***Педагог использует подвижные игры*** *как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).*  *Формируя некоторые* ***нормы здорового образа жизни,*** *педагог:*  **создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);  **продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы воднозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.  *обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.* | |