

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.	Согласовано: Старший воспитатель <u>Е.А. Еремина</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 20 г.	Утверждаю: Заведующий МДОУ «Детский сад комбинированного вида №68» <u>Е.В. Иванова</u> Приказ № <u>30</u> от <u>31.08</u> 20 <u>21</u> г.
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №68»
ВОЛЖСКОГО РАЙОНА**

Авторы-разработчики:

Малова Е.А.
Еремина Е.А.
Сынкова О.Н.
Вострикова Л.С.
Сафронова Н.В.
Закутько А.А.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» составлена как блок Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 68» Волжского района г. Саратова, в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования и примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г., №2/15), с учетом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и интересов воспитанников и запросов родителей (законных представителей), в соответствии с нормативно - правовыми документами, действующими в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. № 61573) с изменениями и дополнениями.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19)» (Зарегистрировано в Минюсте России 3 июля 2020 г. № 58824).

- Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида №68»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному оформлению опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Возрастные особенности физического развития детей

Особенности физического развития детей третьего года жизни

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако опорно– двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Особенности физического развития детей четвёртого года жизни

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные движения, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Особенности физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способы выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений. Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка их качества. Особенности физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше внимания развитию физических и морально – волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских

взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Показатели для детей 3-4 лет (младшая группа)

Физическая культура

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

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.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. 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 начальных представлений о здоровом образе жизни.

Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Знает о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Сформировано представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Имеет представление о необходимости закаливания, о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Чувствует потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Показатели для детей 4-5 лет (средняя группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Знает части тела и органы чувств человека и их значение для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Имеет представление о необходимости соблюдения режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов необходимых человеку, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Имеет представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Физическая культура

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Показатели для детей 5-6 лет (старшая группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»), о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека, о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Способен проявлять сочувствие к болеющим. Умеет характеризовать свое самочувствие.

Сформирована потребность в здоровом образе жизни. Привит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знаком с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

Физическая культура

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может перебрасывать набивные мячи бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,

метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, метать предметы в движущуюся цель.

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.

Показатели для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Имеет представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), о значении двигательной активности в жизни человека; умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем, об активном отдыхе.

Имеет представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг шеренгу. Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Система оценки качества освоения основной образовательной программы

Мониторинг качества освоения программы проводится два раза в год: стартовый (сентябрь), итоговый (май).

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, экспертных оценок, методик нетестового типа, скрининг-тестов, анализа продуктов детских видов деятельности.

В проведении мониторинга участвуют воспитатели, медицинский работник, педагог-психолог и другие специалисты ДОУ.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты (индивидуальная карта развития ребенка).

Содержание мониторинга тесно связано с реализуемыми примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и wybranymi парциальными программами.

Анализ мониторинговых исследований позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в образовательном учреждении.

Программа диагностических исследований

№ п/п	Направление мониторинга в соответствии с образовательным и программами	Ответственные за проведение мониторинга	График проведения мониторинга	Методы мониторинга
I	Оценка уровня развития детей (по образовательным областям)			
	1. Физическое развитие	Воспитатель, инструктор по физической культуре, врач ДОУ	С 1 по 15 сентября; 15 по 28 мая учебного года.	Наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре; контрольные упражнения и двигательные задания, беседы, опрос, игровые задания, проблемные ситуации, наблюдение
	2. Социально-коммуникативное развитие	Воспитатель	С 1 по 15 сентября; 15 по 28 мая учебного года.	Создание ситуаций, беседа, опрос, рассматривание иллюстраций, экскурсии на территорию детского сада. Наблюдение за предметно-игровой деятельностью детей; экспериментальные ситуации; сюжетные картинки с полярными характеристиками нравственных норм; анализ детских рисунков, игровые задания; создание проблемных ситуаций; изготовление игрушки из бумаги; наблюдение за процессом труда
	3. Познавательное развитие	Воспитатель	С 1 по 15 сентября; 15 по 28 мая учебного года.	Беседа, опрос, задания проблемные ситуации, дидактические игры, анализ продуктов детской деятельности
	4. Речевое развитие	Воспитатель, учитель-логопед	С 1 по 15 сентября; 15 по 28 мая учебного года.	Индивидуальные беседа; опрос, беседа по картинкам; беседа с практическим заданием, дидактические, словесные игры, настольно-печатные игры, анкетирование родителей
	5.Художественно-эстетическое развитие	Воспитатель, Музыкальный руководитель	С 1 по 15 сентября; 15 по 28 мая учебного года.	Индивидуальные беседы; наблюдение за процессом художественного творчества, свободной деятельностью детей; диагностические ситуации, диагностические задания, игровые диагностические задания

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Основная цель:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья воспитанников.

Задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- развитие интереса и любви к спорту.

Принципы физического развития

Дидактические:

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность

Специальные

- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Направления:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности.

Виды деятельности:

двигательная (подвижные игры, спортивные упражнения, соревнования) соревнования).

Методы		
Наглядный	Словесный	Практический

Формы		
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	объяснения, пояснения, указания; -подача команд, распоряжений, сигналов; -вопросы к детям; -образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция	повторение упражнений без изменения и с изменениями; -проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

Формы работы по физическому развитию детей

Работа с детьми			Сотрудничество с семьей
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	
– Игровая беседа с элементами движений – Утренняя гимнастика – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Игра – Контрольно-диагностическая деятельность – Экспериментирование – Физкультурное занятие – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Проектная деятельность	– Игровая беседа с элементами движений – Интегративная деятельность – Утренняя гимнастика – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Игра – Контрольно-диагностическая деятельность – Экспериментирование – Физкультурное занятие – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Проектная деятельность	– Во всех видах самостоятельной деятельности детей – Двигательная активность в течение дня – Игра – Утренняя гимнастика – Самостоятельные спортивные игры и упражнения	– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Проектная деятельность

Осуществление индивидуального подхода по физическому развитию детей

Основные направления	Формы работы
Диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовки детей	~ Выписка из медицинской карты, выданной участковым педиатром (в соответствии с медицинским осмотром «узкими» специалистами). ~ Анализ первичных навыков детей по основным видам движений.
Дифференцированная система закаливания	~ Разнообразные формы и методы, а также их изменения в соответствии с временами года, возрастом.
Непосредственно	~ Планирование с учетом состояния здоровья каждого ребенка и

образовательная деятельность по физической культуре	уровня его подготовленности. ~ Дифференциация сложности движений и нагрузки. ~ Подбор и сочетание нового материала с усвоенным в соответствии с последовательностью обучения.
Медико-педагогический контроль	~ Наблюдение деятельности. ~ Хронометраж
Анализ комплексных мероприятий	~ Повторная медицинская диагностика. ~ Новые рекомендации.

Коррекционная работа

Работа с детьми			Сотрудничество с семьей
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	
– Игровая беседа с элементами движений – Утренняя гимнастика – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Игра – Контрольно-диагностическая деятельность – Экспериментирование – Физкультурное занятие – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Проектная деятельность – Физминутки	– Игровая беседа с элементами движений – Интегративная деятельность – Утренняя гимнастика – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Игра – Контрольно-диагностическая деятельность – Экспериментирование – Физкультурное занятие – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Проектная деятельность – Закаливающие мероприятия – Различные формы ходьбы – Спортивные развлечения – Лечебная физкультура	– Во всех видах самостоятельной деятельности детей – Двигательная активность в течение дня – Игра – Утренняя гимнастика – Самостоятельные спортивные игры и упражнения	– Спортивные праздники – Развлекательные спортивные досуги – Семейный лыжный марафон

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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 мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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

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

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 слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

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,

выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 детей 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, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать 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 при 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.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные 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.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

