

## **Образовательная область** **«Физическое развитие»**

**Цель:** 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 формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, коордикации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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 и др.).

<b>Виды деятельности</b>	<b>Задачи</b>
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</li><li>• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li><li>• Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек.</li><li>• Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li></ul>
«Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</li><li>• Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.</li><li>• Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</li><li>• Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.</li></ul>

**Реализуется через виды деятельности:**

- «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» с детьми от 2 до 7 лет, интегрируется в виды деятельности «Физическая культура», «Ознакомление с окружающим миром» и ежедневно через образовательную деятельность в режимных моментах;
- «Физическая культура» с детьми от 2 до 7 лет

## Режим реализации программы

Возрастная категория детей	Общее количество организованной образовательной деятельности (ООД) в год	Периодичность организованной образовательной деятельности (ООД)	Длительность организованной образовательной деятельности (ООД)
от 2 до 3 лет	72	2 раза в неделю	10 минут
от 3 до 4 лет	108	3 раза в неделю	15 минут
от 4 до 5 лет	108	3 раза в неделю	20 минут
от 5 до 6 лет	108	3 раза в неделю	25 минут
от 6 до 7 лет	108	3 раза в неделю	30 минут

### **Показатели освоения детьми программы по образовательной области «Физическое развитие»**

Возрастная категория детей	К концу года дети должны знать (уметь):
от 2 до 3 лет	<p><b>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</li> </ul> <p><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;</li> <li>прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;</li> <li>брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;</li> <li>ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями (ходьба, бег, бросание, катание);</li> <li>передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</li> </ul>
от 3 до 4 лет	<p><b>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), иметь представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;</li> <li>о роли полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;</li> <li>о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;</li> <li>о роли физических упражнений для здоровья человека, о необходимости закаливания;</li> <li>о ценности здоровья;</li> <li>сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;</li> <li>соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li> </ul> <p><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление</li> </ul>

	<p>ние; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя;</li> <li>• сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;</li> <li>• ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>• энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;</li> <li>• 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;</li> <li>• уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• запоминать не сложные словесные инструкции, правила игр, выполнять их;</li> <li>• активно участвовать в играх с простым сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны из повседневной жизни (кот, птички и т.д.);</li> <li>• выполнять знакомые игровые упражнения;</li> <li>• выполнять простые двигательные задания: принести флагшток, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др.;</li> <li>• активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней;</li> <li>• действовать во время игры по сигналу воспитателя;</li> <li>• активно участвовать в играх с движениями (ходьба, бег, и прочее).</li> </ul>
от 4 до 5 лет	<p><b>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать и называть части тела и органы чувств человека, 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);</li> <li>• о правильном питании, необходимых человеку веществах и витаминах;</li> <li>• о соблюдении режима питания, необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты, других полезных продуктов;</li> <li>• о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;</li> <li>• устанавливать связь между совершающим 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»);</li> <li>• понятия «здоровье» и «болезнь»;</li> <li>• оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;</li> <li>• о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для различных органов и систем организма.</li> </ul> <p><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;</li> <li>• 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;</li> <li>• принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко при-</li> </ul>

	<p>земляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>• строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;</li> <li>• скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);</li> <li>• ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;</li> <li>• кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.</li> <li>• ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;</li> <li>• придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;</li> <li>• выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• запоминать не сложные словесные инструкции, правила игр;</li> <li>• активно участвовать в играх с несколькими ролями, предметами-заместителями;</li> <li>• активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней;</li> <li>• проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;</li> <li>• придумывать варианты игр, комбинировать движения;</li> <li>• активно участвовать в играх на скорость, с мячом, с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания.</li> </ul>
от 5 до 6 лет	<p><b>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>• о зависимости здоровья человека от правильного питания; определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;</li> <li>• о особенностях организма и здоровья («нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);</li> <li>• о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;</li> <li>• о роли физических упражнений для здоровья человека;</li> <li>• о правилах ухода за больным человеком;</li> <li>• характеризовать свое самочувствие;</li> <li>• доступные сведения из истории олимпийского движения;</li> <li>• основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</li> </ul> <p><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> <li>• 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;</li> <li>• метать предметы правой и левой рукой на расстояние 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, от-</li> </ul>

	<p>бивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>• перестраиваться в колонну по троем, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;</li> <li>• скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;</li> <li>• ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;</li> <li>• кататься на самокате;</li> <li>• участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</li> <li>• плавать произвольно;</li> <li>• выполнять элементы аэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;</li> <li>• продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• запоминать словесные инструкции игр и воспроизводить их для других детей;</li> <li>• действовать в команде;</li> <li>• активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей);</li> <li>• активно участвовать в играх на скорость, выносливость, ловкость; с мячом, скакалкой, обручем; с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания;</li> <li>• активно участвовать в коллективных играх-соревнованиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений;</li> <li>• активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней;</li> <li>• проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;</li> <li>• придумывать варианты игр, комбинировать движения.</li> </ul>
от 6 до 7 лет	<p><b>«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);</li> <li>• о значении двигательной активности в жизни человека;</li> <li>• использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;</li> <li>• иметь представления об активном отдыхе;</li> <li>• о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;</li> <li>• о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> </ul> <p><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки,</li> </ul>

	<p>метание, лазанье);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;</li> <li>• выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции,</li> <li>• сохранять правильную осанку;</li> <li>• ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;</li> <li>• активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</li> <li>• выполнять разнообразные комплексы аэробики;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений</li> </ul> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• запоминать словесные инструкции игр и воспроизводить их для других детей;</li> <li>• действовать в команде;</li> <li>• активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей);</li> <li>• активно участвовать в играх на скорость, выносливость, ловкость; с мячом, скакалкой, обручем; с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания;</li> <li>• активно участвовать в коллективных играх-соревнованиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений;</li> <li>• активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней;</li> <li>• проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;</li> <li>• придумывать варианты игр, комбинировать движения.</li> </ul>
--	---

### **Особенности организации физкультурного занятия**

Занятия с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

«Физическая культура» - осуществляются 2 раза в неделю с детьми от 2 до 3 лет; 3 раза в неделю с детьми от 3 до 7 лет, одно из которых проводится на свежем воздухе во время организации прогулок.