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, координации 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.).

Виды деятельности	**Задачи**
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	• Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. • Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. • Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек. • Воспитание культурно-гигиенических навыков.
«Физическая культура»	• 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; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

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» осуществляется 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 для детей в возрасте от 5 до 7 лет проводится на свежем воздухе.

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	**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** • 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. **«Физическая культура»** • ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; • прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; • брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; • ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу. **Подвижные игры** • играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями (ходьба, бег, бросание, катание); • передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).
от 3 до 4 лет	**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** • 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; • о роли полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека; • о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы; • о роли физических упражнений для здоровья человека, о необходимости закаливания; • о ценности здоровья; • сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения; • соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. **«Физическая культура»** • ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направле-

	ние; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; • бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать 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. **Подвижные игры** • запоминать не сложные словесные инструкции, правила игр, выполнять их; • активно участвовать в играх с простым сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны из повседневной жизни (кот, птички и т.д.); • выполнять знакомые игровые упражнения; • выполнять простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др.; • активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней; • действовать во время игры по сигналу воспитателя; • активно участвовать в играх с движениями (ходьба, бег, и прочее).
от 4 до 5 лет	**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** • 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); • о правильном питании, необходимых человеку веществах и витаминах; • о соблюдении режима питания, необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты, других полезных продуктов; • о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания; • 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»); • понятия «здоровье» и «болезнь»; • оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; • о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для различных органов и систем организма. **«Физическая культура»** • 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 при-

	земляться, 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 **Подвижные игры** • запоминать не сложные словесные инструкции, правила игр; • активно участвовать в играх с несколькими ролями, предметами-заместителями; • активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней; • проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; • придумывать варианты игр, комбинировать движения; • активно участвовать в играх на скорость, с мячом, с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания.
от 5 до 6 лет	**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** • о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье; • о зависимости здоровья человека от правильного питания; определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; • о особенностях организма и здоровья («нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»); • о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; • о роли физических упражнений для здоровья человека; • о правилах ухода за больным человеком; • характеризовать свое самочувствие; • доступные сведения из истории олимпийского движения; • основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. **«Физическая культура»** • 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 33-34 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, от-

	бивать 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 аэробики; 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, пластичность движений **Подвижные игры** • запоминать словесные инструкции игр и воспроизводить их для других детей; • действовать в команде; • активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей); • активно участвовать в играх на скорость, выносливость, ловкость; с мячом, скакалкой, обручем; с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания; • активно участвовать в коллективных играх-соревнованиях; • проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений; • активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней; • проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; • придумывать варианты игр, комбинировать движения.
от 6 до 7 лет	**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»** • о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим); • о значении двигательной активности в жизни человека; • использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; • иметь представления об активном отдыхе; • 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»** • 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 после расчета 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); • выполнять разнообразные комплексы аэробики; • проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений **Подвижные игры** • запоминать словесные инструкции игр и воспроизводить их для других детей; • действовать в команде; • активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, хоккей); • активно участвовать в играх на скорость, выносливость, ловкость; с мячом, скакалкой, обручем; с элементами техники разных способов бега, прыжков, метания; • активно участвовать в коллективных играх-соревнованиях; • проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений; • активно участвовать в подвижных играх (народных играх), которые сопровождаются текстом или песней; • проявлять самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; • придумывать варианты игр, комбинировать движения.

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 для детей в возрасте от 5 до 7 лет проводится на свежем воздухе во время организации прогулок.