

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»

Протокол № 1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «ЦРР-Д/С № 73»

О.И. Шмарина/

Приказ № 100-ОД от 31 августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 73» ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Семёновой Ольги Евгеньевны

НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Содержание	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет	6
1.1.4. Планируемые результаты	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в группе раннего возраста для детей 2-3 лет	10
2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе	12
2.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в средней группе	16
2.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе	19
2.5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе	25
2.6. Взаимодействие воспитателя с воспитанниками, воспитанников с воспитанниками	32
2.7. Интеграция видов детской деятельности, формы и методы реализации Программы	32
2.8. Формы сотрудничества с семьями воспитанников	34
2.9. Взаимодействие воспитателя и родителей воспитанников	35
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	35
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие воспитанников	35
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36
3.3. Модели организации образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятий	37
3.4. Педагогическая диагностика	39
3.5. Методическое обеспечение	39

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание
1. Планирование специально организованной образовательной деятельности (занятия физической культурой) в группе раннего возраста для детей 2-3 лет, младшей, средней, старшей, подготовительной группах
2. Годовое планирование работы (организационно-педагогическая деятельность, мероприятия с детьми, сотрудничество с родителями)

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	40
1.1. Цель, задачи вариативной части Программы	40
1.2. Планируемые результаты	40
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	40
2.1. Содержание образовательной деятельности	40
2.2. Виды детской деятельности, формы и методы реализации	42
2.3. Формы сотрудничества с семьями воспитанников	42
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	43
3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	43
3.2. Организация кружковой деятельности	43
3.3. Методическое обеспечение	43

ПРИЛОЖЕНИЕ К ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание
Планирование специально организованной образовательной деятельности (кружковая двигательная деятельность «Спортландия»)

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа (далее – Программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 73» (далее – Учреждение), разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), на основе основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100»; с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2015).

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС ДО:

Цель: обеспечение психолого-педагогического сопровождения комплексного развития личности, мотивации и способностей, позитивной социализации воспитанников в различных видах деятельности с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель реализуется через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия, создание условий для сохранения личного пространства ребёнка, его защиты от негативных воздействий;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития воспитанников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- построение целостного образовательного процесса на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; на основе договорённости об определённых правах ребёнка – в обмен на понимание своих обязанностей;

- формирование общей культуры личности ребёнка, в том числе ценности здорового образа жизни, развитие у него социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- вовлечение воспитанников в организацию повседневной жизни, формирование партнёрских отношений детей и взрослых на основе сотрудничества и взаимодействия;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В соответствии с реализуемой образовательной программой:

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Программа сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения и воспитанников);
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничества Учреждения с семьей;
- взаимодействия с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование воспитанников;
- индивидуализации дошкольного образования;
- возрастной адекватности образования;

- развивающего вариативного образования;
- полноты содержания и интеграции отдельных образовательных областей;
- инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения цели Программы.

1.1.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ГОДА

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу третьего года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее.

Ходьба ребенка еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны. Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д.

Согласованное движение рук и ног наблюдается не более чем у 25% детей 2,5—3 лет. У них чаще наблюдается параллельная постановка стопы на грунт, полусогнутое держание ног и недостаточный вынос конечностей вперед во время ходьбы.

Бег детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов.

Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях. Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе.

До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком *прыжка*. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, снижают возможность освоения ребенком прыжка. В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты.

3-4 года

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Воспитатель должен обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление), привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

4-5 лет

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Двигательная активность детей 5 года жизни значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия. У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения.

В этом возрасте ребенок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных общеразвивающих упражнений. Целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений.

Рекомендуется поручать детям ведущие роли в играх, показ упражнений. Копировать движения сверстника не только интереснее, но и значительно проще.

Воспитатель должен формировать умение правильно выполнять основные движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество).

5-7 лет

У детей заметно расширяется двигательный опыт, активно развиваются двигательные способности. Возрастают резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно при проведении занятий физической культурой на открытом воздухе и в беговых и прыжковых упражнениях.

У старших дошкольников существенно повышается уровень произвольного управления своими движениями. У них появляется интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям. Следует приучать детей осмысленно относиться к точному и правильному выполнению движений в соответствии с образцом. Особенно это важно при усвоении новых сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Ранее освоенные движения целесообразно совершенствовать через многократное повторение действий в подвижных играх, играх-эстафетах. Важно при этом специально создавать условия для самостоятельной деятельности: иметь крупные и мелкие пособия и игры (кегли, серсо, бадминтон и др.), свободное пространство для бега, прыжков, метания, катания на велосипеде.

Большое значение в этом возрасте имеет направленность на достижение коллективного результата при проведении подвижных игр, физических упражнений в соревновательной форме.

В целом затрата времени на двигательную деятельность в старшем возрасте для ребенка должна составлять не менее 10 часов в неделю.

1.1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Возрастная группа	Возрастные возможности воспитанников в освоении Программы (что радует)
Группа раннего возраста (2-3 года)	Ребенок ходит, не шаркая ногами, выдерживает направление без зрительных ориентиров; бегаёт в одном направлении, по кругу, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; влезает на лесенку-стремянку, гимнастическую стенку и слезает с них; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 25 см.
Младшая группа (3-4 года)	Ребенок ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы. Бросает мяч вниз о пол и вверх 2–3 раза подряд и ловить его. Метает предметы правой и левой рукой на дальность расстояния. Строится в колонну, шеренгу, круг. Выполняет общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу воспитателя. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам.
Средняя группа (4-5 лет)	Ходит и бегаёт, согласуя движения рук и ног. Сохраняет равновесие на ограниченной площади опоры. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой, отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места. Строится в колонну, в круг, шеренгу,

	<p>выполняет повороты на месте и переступанием. Правильно принимает исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей. Самостоятельно скатывается на санках с горки, тормозит при спуске с нее. Самостоятельно скользит по ледяной дорожке. Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты на месте переступанием, поднимается на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Катается на двухколесном велосипеде, выполняет поворот направо, налево. Придумывает варианты подвижных игр. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам.</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>	<p>Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель, метает предметы правой и левой рукой, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча. Лазают по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется, прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкается в колонне, шеренге; соблюдает интервалы во время передвижения, выполняет повороты направо, налево, кругом. Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет четко, ритмично, в заданном темпе. Самостоятельно скатывается с горки, выполняет повороты, катает сверстников на санках. Скользит по ледяным дорожкам, выполняя задание. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, поднимается на горку и спускаться с нее, тормозит при спуске. Катается на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис). Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам.</p>
<p>Подготовительная группа (6-7 лет)</p>	<p>Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель, метает предметы правой и левой рукой, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча. Лазают по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется, прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Перестраивается в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкается в колонне, шеренге; соблюдает интервалы во</p>

время передвижения, выполняет повороты направо, налево, кругом. Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет четко, ритмично, в заданном темпе. Самостоятельно скатывается с горки, выполняет повороты, катает сверстников на санках. Скользит по ледяным дорожкам, выполняя задание. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, поднимается на горку и спускаться с нее, тормозит при спуске. Катается на двухколесном велосипеде и самокате. Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис). Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастнo-половым нормативам.

Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам ребенок: с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам: ребенок подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

2.1. СОДЕРЖАНИЕ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА)

Основные направления работы

1. Развивать двигательную активность ребёнка.
2. Формировать механизмы саморегуляции собственного поведения, развивать волевые качества.
3. Формировать круг представлений в области физической культуры.
4. Обогащать двигательный опыт детей.

Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, упражнять в перешагивании. Приучать детей ходить свободно по прямой и извилистой дорожке, наклонной доске, гимнастической скамейке, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить делать полуприседания, затем подпрыгивать на месте, делать поскоки. Упражнять в ползании, подлезании (под ленту, веревку), переползании (через гимнастическую скамейку). Приучать детей лазать

по лесенке-стремянке. Упражнять в бросании правой и левой рукой, метании двумя руками, держа мяч над головой или перед грудью, метании в цель и вдаль. Упражнять в сохранении равновесия.

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Ходить стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении. Ходить парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; «змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями). Переступать через верёвку (палку, кубики, обручи). Ходить друг за другом, в колонне по одному. Ходить с остановкой и сменой направления по сигналу. Ходить на месте, делая шаг вперёд, вбок. Ходить с предметом (флажок, платочек и т.д.).

Бег. Переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Бегать стайкой, гурьбой, убежать от воспитателя. Бегать в заданном направлении и враспынную. Догонять катящийся предмет. Бегать по дорожке, не наступая на линии. Бегать в течение 30–40 секунд, пробегать медленно до 80 м.

Прыжки. Пскоки на месте на двух ногах, пскоки с продвижением вперёд. Прыжки через ленту (верёвку), положенную на коврик. Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребёнка. Прыжки через параллельные линии или верёвки (на расстоянии 10–30 см). Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки с высоты 10–15 см.

Ползание и лазанье. Ползать на четвереньках по прямой 3–4 м, подлезать под препятствия высотой 30–40 см, ползать по дорожке между линиями (верёвками). Ползать с последующим переползанием через лежащее на полу препятствие (гимнастическая скамейка). Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом.

Катание, бросание. Прокатывать мяч взрослому двумя и одной рукой, стоя и сидя (на расстоянии 0,5–1,5 м). Катать мяч с продвижением вперёд. Бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросать мяч двумя руками взрослому, стараться поймать брошенный взрослым мяч (расстояние 0,5–1 м). Бросать мяч через ленту, сетку, всетку (верхний край сетки на уровне глаз ребёнка на расстоянии 1–1,5 м). Бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребёнка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

Равновесие. Ходить по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 203 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу. Ходить по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу. Ходить по доске, наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см). Ходить по гимнастической скамейке прямо и на четвереньках. Ходить с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10–15 см), из обруча в обруч, с ящика на ящик. Подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25–30 см) без помощи взрослого. Подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню. Медленно кружиться на месте.

Общеразвивающие упражнения

У детей третьего года жизни отсутствует способность делить движения на отдельные части, поэтому педагогом выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевой пояс, туловище, руки и ноги) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Включаются упражнения на формирование правильной осанки и развивающие мышцы стопы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т.п.), из разных исходных положений. Лёжа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине – опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

Подвижные игры

Игры с ходьбой и бегом: «Пройди по тропинке», «Пройди через ручеёк», «Кто тише», «Самолёты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Догони мяч», «Птички в гнёздышках» и др.

Игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

Игры с ползанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2. СОДЕРЖАНИЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (3-4 ГОДА)

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

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе.

Развитие координации. Одновременные, поочередные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

*Накопление и обогащение двигательного опыта детей
(овладение основными движениями)*

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, врассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной

доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Прокатывать их между предметами; катать с падением в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50–100 см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10–20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Учить детей выполнять танцевальные движения. Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, враспынную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочерёдно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни, пятками, пальцами ног.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Вести санки поочерёдно то правой, то левой рукой; вести санки обеими руками; вести санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Игры: «Саный круг», «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «Гонки по номерам», «На санки», «Парное катание», «Саный поезд».

Катание на велосипеде. Водить велосипед за руль, делать повороты; садиться на велосипед, сходиться с него; кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево; тормозить и останавливаться.

Игры: «По узкой дорожке», «Кто проедет быстрее», «Кто придёт последним».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберет больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топая ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.3. СОДЕРЖАНИЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (4-5 ЛЕТ)

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой», «Перебежки», «Солнышко и дождик»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Не задень», «Через болото», «Найди свой дом», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофер», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»).

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 сек (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе, подвижные игры «Пролезь под дугу», «Проползи и не задень».

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разных стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 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). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, по четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для ног. Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё.

Игры: «Кто быстрее», «На санки!», «Гонки по номерам», «Гонки санок тройками», «Оленьи упряжки», «Попрыгунчики вокруг санок».

Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).

Ходьба на лыжах. Самостоятельно брать и ставить лыжи на место; снимать и надевать лыжи, переносить лыжи под рукой. Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), кругом в обе стороны, переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5-1 км.

Игры: «Чем дальше, тем лучше», «Воротки», «Карусель в лесу», «Кто дальше», «Через воротца», «Догоните меня», «Кто первый повернется», «С горки вприсядку».

Катание на велосипеде. Садиться на велосипед и сходить с него с поддержкой взрослого; равномерно вращать педали; кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево.

Игры: «По узкой дорожке», «Кто проедет быстрее», «Кто придёт последним», «Прокатись по кругу».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накинь кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночек», «Платок».

2.4. СОДЕРЖАНИЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (5-6 ЛЕТ)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации). Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Угадай и догони», «Посадка картошки»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений, «полосы препятствий», упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (спалкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись»), подвижные игры «Лиса и куры», «Кольцеброс».

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы – футболисты», «Ловишки с мячом»); раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд – в сторону, закрыв глаза.

*Накопление и обогащение двигательного опыта детей
(овладение основными движениями)*

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Познакомить с лазаньем по канату, веревочной лестнице, шестом. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3–4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и

боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 1,5–3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раз по 10 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10–15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м (для детей 5–6 лет); забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 40–50 см).

Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянок,

заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90°–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м (для детей 5–6 лет), 5–6 м (для детей 6–7 лет). Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–130 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые

руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзина, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём – троём, «поездом».

Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом цель».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересечённой местности; заложив руки

за спину; широко размахивая руками, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4–5 детей) взявшись за руки. Спуститься вдвоём держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 1–2 км.

Игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Конькобежный шаг», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На места!», «У кого меньше шагов», «Кто дальше проскользит», «Кто самый быстрый».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего вперёди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы велосипедисты.

Игры: «Эстафетные гонки», «Со стаканом воды», «Восьмёрка», «Достань предмет», «Попади в цель», «По узкой дорожке», «Дороги нет», «Стоп».

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься произвольно, меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего вперёди.

Игры: «Кто быстрее», «Катание по коридору», «Не задень», «Кто дальше», «Возьми платочек», «Сделай поворот», «Восьмёрка».

Игры с элементами спорта.

Городки. «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол. «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков», «Скажи какой цвет?».

Футбол. «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше

мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. «Гонка с булавами», «Мяч-печать», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник», «Петушиный бой», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

2.5. СОДЕРЖАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (6-7 ЛЕТ)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Ловишки»); игры-эстафеты; спортивные игры; спортивные и упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень верёвку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги – сядь – беги»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин (по 30–40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы – футболисты», «Ловишки с мячом», «Бег с препятствиями»); раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад руки вперёд, стороны, вверх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком, руки вперёд – в стороны; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны.

*Накопление и обогащение двигательного опыта детей
(овладение основными движениями)*

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролета на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить лазать по канату, верёвочной лестнице, шестом. Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с

отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4–5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40–45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок руки в стороны. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 2–3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 3–4 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6–8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м.

Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6–12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревку (высотой 40–50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание попластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90°–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с

горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов.

Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый- второй». Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Совершать локтями круговые движения вперёд и назад. Вращать кисти рук. Поочерёдно смыкать кончики пальцев с большим пальцем руки.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочерёдно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Сесть на пятки, руки вперёд, подняться, руки на пояс, из положения стоя на коленях руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) от колен, подняться из положения стоя на коленях, руки свободно. Из положения лежа на спине руки вниз поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову.

Упражнения для ног. Приседать, колени разводя пошире, руки за головой. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног.

При спуске с горы попадать в мишень (корзина, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём – втроём, «поездом».

Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом цель».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересечённой местности; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4–5 детей), взявшись за руки. Спуститься вдвоём, держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 2–3 км.

Игры: «Бег на одной лыже», «Лыжные дуэты», «Конькобежный шаг», «Слалом», «Лыжные буксиры», «На места!», «У кого меньше шагов», «Кто дальше проскользит», «Кто самый быстрый».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить, держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы велосипедисты.

Игры: «Эстафетные гонки», «Со стаканом воды», «Восьмёрка», «Достань предмет», «Попади в цель», «По узкой дорожке», «Дороги нет», «Стоп».

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься, произвольно

меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего вперёди.

Игры: «Кто быстрее», «Катание по коридору», «Не задень», «Кто дальше», «Возьми платочек», «Сделай поворот», «Восьмерка».

Игры с элементами спорта.

Городки «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков».

Футбол. «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей «Гонка с булавами», «Мяч-«печать», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголлка и нитка», «Змейка», «Серая утка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чье звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршун и наседка», «Жмурка», «Найди себе пару», «На лошадке Зорьке еду», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Прыгни – повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку», «Кто раньше дойдёт до середины».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».

2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВОСПИТАТЕЛЯ С ВОСПИТАННИКАМИ, ВОСПИТАННИКОВ С ВОСПИТАННИКАМИ

Взрослые и дети – партнёры по совместной деятельности. Как партнёры и участники совместной деятельности и взрослые, и дети имеют равные права на проявление инициативы и активности, на выбор деятельности, форму её осуществления. Деятельностный принцип организации образовательного процесса – образование через организацию интегрирующих видов деятельности детей – является одним из главных способов развития детской инициативы.

Взаимодействие взрослых и детей осуществляется в условиях принятия и соблюдения всеми партнёрами общих норм и правил поведения, уважения друг к другу. Партнёрское взаимодействие предполагает общение – диалог взрослого и детей, детей друг с другом, предполагает умение не только говорить самому, но и слушать и слышать другого.

Путь освоения образовательного материала детьми не прямой («Нам было так интересно, что мы не заметили, что ещё и научились чему-то, узнали что-то!»). В нём должно преобладать развитие смыслов, мотивов, целеполагания деятельности, а не многократное повторение (натаскивание), подражание, имитация, следование образцам. Взрослый вместе с детьми участвует в деятельности. Дети могут перемещаться в пространстве: в рамках осуществляемой деятельности (спрашивать, советоваться, договариваться, распределять обязанности между собой). Взрослый, как более мудрый партнёр обеспечивает ситуацию успешности каждого ребёнка группы. Только вера ребёнка в себя, отсутствие страха, что он может быть не понят или осуждён, способны поддерживать развитие детской инициативы. Неоценимое значение для создания такой ситуации успешности имеет искренняя похвала взрослого. Искусством говорить комплименты педагог должен владеть фактически в совершенстве, так как похвала, повторяемая одними и теми же словами и с той же интонацией, перестаёт работать. Характер взаимодействия взрослого и ребёнка выступает главным условием поддержки детской инициативы в образовательном процессе.

2.7. ИНТЕГРАЦИЯ ВИДОВ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды детской деятельности, организуемые воспитателем	Содержание (виды, формы работы) по реализации видов деятельности (через что)
Двигательная деятельность	овладение основными движениями соревнования
Коммуникативная деятельность	Общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками Беседа

- проведения упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.8. ФОРМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Форма взаимодействия	Задачи
Групповые родительские собрания	Совместное решение актуальных вопросов физического развития воспитанников
Интерактивное взаимодействие через сайт учреждения	Предоставление консультативной, методической, результативной информации
Педагогические беседы с родителями	Оказание родителям своевременной помощи по вопросам физического развития воспитанников
Тематические консультации (индивидуальные и групповые) Плановые Неплановые	Квалифицированный совет родителям по вопросам физического развития воспитанников
Круглый стол	Обсуждение актуальных проблем физического развития детей в нетрадиционной обстановке
Конференция	Накапливание родителями профессиональных знаний в области физического развития детей
Семейная гостиная	Активное участие родителей в образовательном процессе
Соревнования	Повышение спортивной, творческой активности родителей.
Детско-родительские физкультурные праздники, досуги	Совместная семейная двигательная деятельность
Заседания детско-родительского клуба «Физкульт-ура!»	Просвещение родителей по интересующим проблемам, реализация собственных идей родителей по вопросам физического развития детей, проявление спортивных, творческих способностей родителей, полноценное общение (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).
Анкетирование Опросы Почтовый ящик	Сбор банка данных, сведений и состоянии образовательного процесса, проблемах детского развития, обеспечение возможности родителям анонимно ответить на вопросы, оценить, задать вопросы, волнующие темы
Информационные стенды • «Навстречу друг другу» (тематические консультации, памятки)	Информирование родителей по актуальным вопросам физического развития воспитанников

2.9. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВОСПИТАТЕЛЯ И РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ

Настоящее сотрудничество взрослых — это совместная, соразделённая реализация основного содержания Программы по принципу: педагог начинает – семья продолжает. И наоборот: то, что «открыто» ребёнком в семье, должно стать «открытием» всей группы. Детский сад – стратегический партнёр семьи в течение жизни ребёнка в Учреждении. Семья – самый надёжный тыл ребенка, нуждающегося, в помощи и поддержке взрослых.

Принципы взаимодействия с семьей:

1) *Доброжелательный стиль общения педагога с родителями.* Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагога с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Доброжелательное взаимодействие педагога с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведенное мероприятие.

2) *Индивидуальный подход.* Такой подход необходим не только в работе с детьми, но и с родителями. Воспитатель должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребёнку в той или иной ситуации.

3) *Сотрудничество, а не наставничество.* Современные мамы и папы в большинстве своём люди грамотные, осведомлённые и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесёт положительный результат. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

4) *Серьёзная подготовка.* Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с семьями воспитанников необходимо тщательно и серьёзно готовить. Главное в этой работе – качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное выступление на родительском собрании, заседание детско-родительского клуба, физкультурный праздник и др. могут негативно повлиять на положительный имидж Учреждения в целом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ВОСПИТАННИКОВ

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. *Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми,* предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. *Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности*, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. *Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.*

4. *Создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. *Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности*, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. *Участие семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. *Профессиональное развитие педагога*, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Оснащение физкультурного зала:

- *для общеразвивающих упражнений:* обручи малые, палки гимнастические, мячи резиновые малые, гантели (0,5 кг), флажки, ленты атласные на кольце (60см.), кубики пластмассовые, кольца пластиковые;
- *для развития основных видов движения:* стенка шведская, скамья гимнастическая, бум гимнастический, доска гимнастическая, маты гимнастические, кубы деревянные, дуги малые и большие, мячи резиновые большие, мячи для метания (100г), фитболы, хоп-болы, мячи набивные (1 кг), мешочки набивные, туннели, ходули, канат, кегли;
- *модули, тренажеры:* скамья для пресса, батут детский, тренажер для метания, мягкие набивные модули, сенсорная дорожка, сенсорные модули;
- демонстрационный материал (плакаты);
- музыкальный центр;
- методические разработки (рекомендации).

Оснащение спортивной площадки: бревно гимнастическое, цели для метания, спортивные комплексы (КСИЛ); стойки баскетбольные; скамейки.

3.3. МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Совместная деятельность педагога и детей в режимных моментах	Совместная деятельность педагога и детей в СООД	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации			
Индивидуальная Групповая	Групповая		Групповая Подгрупповая Индивидуальная
Формы работы			
<ul style="list-style-type: none"> – Беседа – Ситуативный разговор – Обсуждение – Физические упражнения – Упражнения в основных движениях – Игровые упражнения – Общеразвивающие упражнения <p>Праздники, досуги</p>	<p>СООД (занятие физической культурой):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Упражнения – Подвижные игры (дидактические, с правилами, спортивные) – Соревнования, эстафеты 	<ul style="list-style-type: none"> – Самостоятельная деятельность в групповом физкультурно-оздоровительном центре 	<ul style="list-style-type: none"> – Заседания детско-родительского клуба «Физкульт-ура!» – Семейные физкультурные праздники, досуги, эстафеты – Дни открытых дверей – Консультации – Методические рекомендации – Беседы – Семинары-практикумы – Анкетирование, опросы – Интерактивное взаимодействие через сайт Учреждения

Формы организации	Гр. р/в 2-3 года	Мл. гр 3-4 года	Ср гр. 4-5 лет	Ст. гр 5-6 лет	Подг. гр. 6-7 лет	Особенности организации
Физкультурные мероприятия						
Утренняя гимнастика	5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно (в благоприятные погодные условия – на свежем воздухе)
Подвижные игры и физические упражнения	6-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	Ежедневно, во время прогулки

Спортивные игры	-	-	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
Индивидуальная развивающая работа (развитие физических качеств, овладение основными видами движений)	10-15 мин	10-15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза в неделю, во второй половине дня, на вечерней прогулке
Занятия физической культурой						
Занятия физической культурой	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25-30 мин	В группе раннего возраста 2 занятия в неделю в спортивном зале, в младших, средних группах – 3 занятия в спортивном зале, в старших, подготовительных группах – 2 занятия в неделю в спортивном зале, 1 – во время прогулки на спортивной площадке
Физкультурно-массовые мероприятия						
Физкультурные досуги	10-15 мин	15-20 мин	20 мин	25-30 мин	30-35 мин	1 раз в месяц
Физкультурные праздники	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	50—60 мин	50—60 мин	2-3 раза в год
Неделя здоровья						Апрель
Совместная физкультурная работа учреждения и семьи						
Заседания детско-родительского клуба «К здоровой семье через детский сад»	20-30 мин	30-40 мин	30-40 мин	40-50 мин	50-60 мин	1 раз в квартал с родителями и воспитанниками одновозрастных групп
Участие родителей в спортивных мероприятиях, Неделе здоровья	Согласно годовому планированию, но не реже 4-5 раз в год					

3.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Педагогическая диагностика – оценка развития воспитанников, которая необходима воспитателю для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или с группой детей. Оценка индивидуального развития воспитанников является профессиональным инструментом педагога, которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации об уровне актуального развития ребенка или о динамике такого развития по мере реализации образовательной программы Учреждения.

Задачи, для решения которых используются результаты педагогической диагностики:

- Индивидуализация образования, которая может предполагать поддержку ребенка, построение его образовательной траектории или коррекцию его развития в рамках профессиональной компетенции педагога.
- Оптимизация работы с группой детей.

Критерии педагогической диагностики: высокий уровень (В) – ребенок в полной мере реализует свои индивидуальные и возрастные возможности, необходима дальнейшая поддержка; средний уровень (С) – частичная самореализация, необходимы образовательные условия для динамики развития; уровень ниже среднего, низкий (Н) – ребенку необходимы образовательные условия для динамики развития, система индивидуальной развивающей работы.

Образовательная область	Форма (диагностические средства, методики)	Периодичность	Исполнитель
Художественно-эстетическое развитие	Наблюдение, беседа, тесты по общероссийской системе мониторинга	сентябрь, май (по мере адаптации ребенка)	Воспитатель по физическому развитию

3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100», М: Баласс, 2016

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЯ – ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ВОСПИТАННИКОВ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Вариативная часть Программы отражает приоритетное направление деятельности Учреждения – физическое развитие воспитанников. Реализация осуществляется с детьми старшего дошкольного возраста в форме факультативной (кружковой) СООД.

1.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через организацию игр с элементами спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья детей, совершенствование физического развития, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование начальных представлений о видах спорта (баскетбол, бадминтон, футбол, городки, хоккей).
3. Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЧТО РАДУЕТ)

В соответствии с индивидуальными возможностями: ребенок физически развитый, с достаточным уровнем развития физических качеств. Освоил техники игр с элементами спорта (баскетбол, бадминтон, футбол, городки, хоккей), имеет игровой опыт подвижного и спортивного характера, активно участвует в играх с элементами спорта. Воспитана личная физическая культура, испытывает потребность в физическом самосовершенствовании, сформирована привычка к здоровому образу жизни.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой)

рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Игровые упражнения, игры с элементами спорта: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Игровые упражнения, игры с элементами спорта: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игровые упражнения, игры с элементами спорта: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на нее. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Игровые упражнения, игры с элементами спорта: «Гонка с булавами», «Мяч-«печать», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Городки. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на веревке мячу. Знать

3–5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5–6 м) и полукона (2–3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры.

Игры: «Построй из городков фигуру («Бочка», «Ворота», «Колодец»)), «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

2.2. ВИДЫ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Виды детской деятельности, организуемые воспитателем	Содержание (виды, формы работы) по реализации видов деятельности (через что)
Двигательная деятельность	овладение основными движениями общеразвивающие, спортивные упражнения соревнования
Коммуникативная деятельность	Общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками Беседа Ситуативный разговор Составление и отгадывания загадок
Игровая деятельность	Игры с элементами спорта
Познавательно-исследовательская деятельность	Наблюдение Решение проблемных ситуаций
Музыкальная деятельность	восприятие музыкальных произведений слушание
Восприятие художественной литературы и фольклора	чтение обсуждение разучивание
Трудовая деятельность	самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд совместные действия поручения задания

Методы физического развития: см. обязательную часть

2.3. ФОРМЫ СОТРУДНИЧЕСТВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

- Семейные игры, спартакиады
- Консультации
- Беседы
- Интерактивное взаимодействие через сайт Учреждения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Мячи мини-баскетбольные (№3), кольцо баскетбольное; мячи футбольные, клюшки, шайбы хоккейные, ворота для игры в футбол, хоккей; бадминтон; биты, городки.

3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Периодичность: 1 раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность: 25 минут (старшая группа); 25-30 минут (подготовительная группа).

Форма организации: групповая.

Количество в год: 33.

3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Алашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду.