

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные цели и задачи	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.	<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>
2-3 года	
<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей</p>

играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывать выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Виды деятельности	Формы организации деятельности	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Рассказ воспитателя - Наблюдение практических действий - Упражнение в практических действиях - Игры-экспериментирования - Дидактические игры - Игры-этюды - Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни - Беседа (индивидуальная и подгрупповая) - Чтение художественной литературы - Релаксационные паузы - Гимнастика для глаз 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения - Подвижные игры - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Физкультминутки в процессе других видов НОД
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни - Осуществление закаляющих мероприятий - Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Игровая беседа - Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> - Утренние и корригирующие гимнастики - Подвижные игры - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Динамические паузы - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья
Самостоятельная деятельность детей	Во всех видах самостоятельной деятельности детей	- Подвижные, хороводные, пальчиковые игры

	(в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)	- Игровые упражнения
3-4 года		
<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</p> <p>Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	

Виды деятельности	Формы организации деятельности	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни -Осуществление закаливающих мероприятий -Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) -Ситуативный разговор -Беседа -Рассказ -Чтение -Игровая беседа -Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения - Подвижные игры - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Физкультминутки в процессе других видов НОД
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> -Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни -Осуществление закаливающих мероприятий -Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) -Ситуативный разговор -Беседа -Рассказ -Чтение -Игровая беседа -Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> Утренние и корригирующие гимнастики - Подвижные игры - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Динамические паузы - Физкультурные праздники и развлечения - Дни здоровья
Самостоятельная деятельность детей	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения.
4-5 лет		
Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств че-		Формировать правильную осанку.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

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

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

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

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Виды деятельности	Формы организации деятельности	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Игры-экспериментирования -Игровые поисковые и познавательные ситуации -Дидактические игры -Игры-этюды -Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни -Ситуативный разговор -Беседа (индивидуальная и подгрупповая) -Рассказ -Чтение -Решение проблемных ситуаций -Релаксационные паузы -Гимнастика для глаз 	<ul style="list-style-type: none"> -Физкультминутки в процессе других видов НОД -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры -Эстафеты -Соревнования -Дополнительное образование
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> -Заучивание и проговаривание русских народных потешек, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни -Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Аптека», «Больница», «Поликлиника» -Игры-экспериментирования -Игровые поисковые и познавательные ситуации -Дидактические игры -Игры-этюды -Игры-путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни -Ситуативный разговор -Беседа (индивидуальная и подгрупповая) -Рассказ -Чтение -Решение проблемных ситуаций -Релаксационные паузы -Закаливающие мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> -Утренние и корригирующие гимнастики -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) -Катание на санках -Эстафеты -Длительные прогулки, походы: в парк, -Динамические паузы

<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>	<p>-Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).</p>
<p>5-6 лет</p>		
<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>	

Учить спортивным играм и упражнениям.

Виды деятельности	Формы организации деятельности	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Непосредственно образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> -Осуществление закаливающих мероприятий -Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) -Чтение художественной литературы - Создание игровых ситуаций - Инструкции по выполнению самостоятельных заданий 	<ul style="list-style-type: none"> -Физкультминутки в процессе других видов НОД -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры -Эстафеты -Соревнования -Дополнительное образование
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание пословиц, поговорок, стихов - Дидактические игры - Беседа - Артикуляционная гимнастика - Рассказ - Игровая задача -Проектная деятельность -Тематический досуг -Решение проблемных ситуаций -Проектная деятельность -Тематический досуг -Решение проблемных ситуаций 	<ul style="list-style-type: none"> -Утренние и корригирующие гимнастики -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) -Катание на санках -Эстафеты -Длительные прогулки, походы: в парк, к озеру -Динамические паузы
Самостоятельная деятельность детей	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> Совместная простейшая проектная деятельность -Дни здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> -Дни здоровья -Физкультурные праздники и развлечения - Информационные корзины

	-Анкетирование родителей -Тематические консультации, практикумы	-Фотовыставки -Тематические консультации, практикумы -Легкоатлетические пробеги -Пешие прогулки, экскурсии, минутуризм
6-8 лет		
<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	

	<p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>	
Виды деятельности	Формы организации деятельности	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<p>Непосредственно образовательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Осуществление закаливающих мероприятий -Подвижные, спортивные игры, физические упражнения (в помещении и на улице) -Чтение художественной литературы - Создание игровых ситуаций - Инструкции по выполнению самостоятельных заданий 	<ul style="list-style-type: none"> Физкультминутки в процессе других видов НОД -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры -Эстафеты -Соревнования -Дополнительное образование
<p>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание пословиц, поговорок, стихов - Дидактические игры - Беседа - Артикуляционная гимнастика - Рассказ - Игровая задача -Проектная деятельность -Тематический досуг -Решение проблемных ситуаций -Проектная деятельность -Тематический досуг -Решение проблемных ситуаций 	<ul style="list-style-type: none"> Утренние и корригирующие гимнастики -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис) -Катание на санках -Эстафеты -Длительные прогулки, походы: в парк, к озеру -Динамические паузы

<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в сюжетно-ролевых, дидактических играх, проектной деятельности и т.д.)</p>	<p>Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).</p>
<p>Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы</p>	<p>Совместная простейшая проектная деятельность -Дни здоровья -Анкетирование родителей -Тематические консультации, практикумы</p>	<p>Дни здоровья -Физкультурные праздники и развлечения - Информационные корзины -Фотовыставки -Тематические консультации, практикумы -Легкоатлетические пробеги -Пешие прогулки, экскурсии, минитуризм</p>