Справочная таблица «Физические упражнения в возрастных группах по ФОП ДО»

Воспользуйтесь справочной таблицей. В таблице – содержание образовательной деятельности с воспитанниками возрастных групп по образовательной области «Физическое развитие» по ФОП ДО.

Подраздел	Содержание
1–2 года **Задачи:** — создавать условия для последовательного становления первых основных движений: бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба в совместной деятельности педагога с ребенком; — создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; — поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; — привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; — укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.	
Основная гимнастика	Основные движения: — бросание и катание; — ползание, лазанье; — ходьба; — упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения: — упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов и без них; — в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры
Подвижные игры	— Игры-забавы; — игровые упражнения; — подвижные игры, которые побуждают детей к активному участию и вызывают положительные эмоции
Основы ЗОЖ	Освоение элементарных КГН при приеме пищи, уходе за собой
2–3 года **Задачи:** — обогащать двигательный опыт детей; — оказывать помощь в освоении упражнений основной гимнастики: бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; — развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;	

Подраздел	Содержание
— поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; — формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; — укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.	
Основная гимнастика	Основные движения: — бросание, катание, ловля; — ползание, лазанье; — ходьба; — бег; — прыжки; — упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения: — упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса; — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; — упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника; — музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений
Подвижные игры	— Подвижные игры с простым содержанием; — подвижные игры с текстом; — подвижные игры с включением музыкально-ритмических упражнений
Основы ЗОЖ	— Освоение элементарных КГН при приеме пищи, уходе за собой; — правила личной гигиены; — оценка внешнего вида; — закаливание
3–4 года **Задачи:** — обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики, спортивные упражнения, подвижные игры; — оказывать помощь в согласовании своих действий с действиями других детей, соблюдать правила в игре; — развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; — формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; — укреплять здоровье детей средствами физического воспитания;	

Подраздел	Содержание
— создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; — закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	
Основная гимнастика	Основные движения: — бросание, катание, ловля, метание; — ползание, лазанье; — ходьба; — бег; — прыжки; — упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения: — упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; — упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса; — музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Строевые упражнения: — построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; — перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием; — упражнения из разных исходных положений с предметами
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Основы ЗОЖ	Поддержание порядка и чистоты
Спортивные упражнения	— Катание на санках; — ходьба на лыжах; — катание на трехколесном велосипеде; — плавание
Активный отдых	— Физкультурные досуги; — дни здоровья
4–5 лет **Задачи:** — обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики; — создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;	

Подраздел	Содержание
— формировать психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; — развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; — воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; — продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; — укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; — формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Основная гимнастика	Основные движения: — бросание, катание, ловля, метание; — ползание, лазанье; — ходьба; — бег; — прыжки; — упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения: — упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; — упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Ритмическая гимнастика: — музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Строевые упражнения: — построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; — размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; — перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; — перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; — повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении
Подвижные игры	— сюжетные и несюжетные подвижные игры; — соблюдение правил, инициатива

<table>
<tr><th>Подраздел</th><th>Содержание</th></tr>
<tr><td>Основы ЗОЖ</td><td>— Поддержание порядка и чистоты;
— здоровое питание;
— безопасность</td></tr>
<tr><td>Спортивные упражнения</td><td>— Катание на санках;
— ходьба на лыжах;
— катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате;
— плавание</td></tr>
<tr><td>Активный отдых</td><td>— Физкультурные праздники и досуги;
— дни здоровья;
— досуги и праздники с социально значимой и патриотической направленностью</td></tr>
<tr><td colspan="2">5–6 лет
Задачи:
— обогащать двигательный опыт;
— создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики;
— осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
— развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
— воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
— продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
— укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат;
— повышать иммунитет средствами физического воспитания;
— расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
— воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</td></tr>
<tr><td>Основная гимнастика</td><td><u>Основные движения:</u>
— бросание, катание, ловля, метание;
— ползание, лазанье;
— ходьба;
— бег;
— прыжки;
— прыжки на скакалке;
— упражнения в равновесии.</td></tr>
</table>

Подраздел	Содержание
	Общеразвивающие упражнения: — упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; — упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Ритмическая гимнастика: — музыкально-ритмические упражнения; — комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения: — построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; — построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; — размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; — повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; — ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары
Подвижные игры	— сюжетные и несюжетные подвижные игры; — соблюдение правил, инициатива; — соревнования, эстафеты
Основы ЗОЖ	— поддержание порядка и чистоты; — здоровое питание; — безопасность; — виды спорта; — забота о здоровье
Спортивные упражнения	— катание на санках; — ходьба на лыжах; — катание на двухколесном велосипеде, самокате; — плавание; — развитие навыков
Активный отдых	— физкультурные праздники и досуги; — дни здоровья; — досуги и праздники с социально значимой и патриотической направленностью; — туристские прогулки и экскурсии
Спортивные игры	— городки; — элементы баскетбола; — бадминтон; — элементы футбола

Подраздел	Содержание
6–7 лет **Задачи:** — обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики; — развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; — развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; — поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; — воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; — формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; — сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, на него влияющих, средствах его укрепления, туризме как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; — воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.	
Основная гимнастика	Основные движения: — бросание, катание, ловля, метание; — ползание, лазанье; — ходьба; — бег; — прыжки; — прыжки с короткой скакалкой; — упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения: — упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; — упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; — упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Ритмическая гимнастика: — музыкально-ритмические упражнения; — комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения: — педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; — равнение в колонне, шеренге;

Подраздел	Содержание
	— перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3); — расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; — размыкание и смыкание приставным шагом; — повороты направо, налево, кругом; — повороты во время ходьбы на углах площадки
Подвижные игры	— сюжетные и несюжетные подвижные игры; — соблюдение правил, инициатива; — соревнования, эстафеты; — игровое творчество; — командный дух
Основы ЗОЖ	— поддержание порядка и чистоты; — здоровое питание; — безопасность; — виды спорта; — забота о здоровье; — элементарная помощь
Спортивные упражнения	— катание на санках; — ходьба на лыжах; — катание на коньках; — катание на двухколесном велосипеде, самокате; — плавание; — развитие навыков
Активный отдых	— физкультурные праздники и досуги; — дни здоровья; — досуги и праздники с социально значимой и патриотической направленностью; — туристские прогулки и экскурсии; — пешеходные прогулки; — детский туризм
Спортивные игры	— городки; — элементы баскетбола; — бадминтон; — элементы хоккея; — элементы настольного тенниса; — элементы футбола