

22.4. От 3 года до 4 лет (извлечение из ФОП ДО, Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 г.)

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия 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, 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.

22.4.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях.

Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание

мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его;
бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч,
расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;
перебрасывание мяча через сетку;
ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до
кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по
гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках
под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с
опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или
гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск
с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за
другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную,
"змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая
колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за
другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать,
идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой
темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со
сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в
чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в
течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;
прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2
- 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с
места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в
обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 -
20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку
(высота 2 - 5 см);
упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина
15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по
гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая
рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на
полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и
продолжить движение); на носках, с остановкой.
Общеразвивающие упражнения:
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:
поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх,
на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из
одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками;
упражнения для кистей рук;
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости
позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны
вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя;

поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок

и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут.

Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.