**АНАЛИЗ РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**

Таблица 1 – Физическое развитие детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Общеразвивающие упражнения****(далее ОРУ)** | **Основные движения****(далее ОД)** | **Подвижные игры** | **Строевые упражнения** |
| **От 1 года до 1 года 6 месяцев** | - | Ходьба и упражнения в равновесии. Катание, бросание мяча. Ползание, лазанье. | - | - |
| **От 1 года 6 месяцев до 2 лет** | В положении сидя на скамейке под­нимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку. Приседания с поддержкой взрослого. | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение - перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола. | Примерный список подвижных игр«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони со­бачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.  | - |
| **От 2 до 3 лет** | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночннка. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.  | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение Бег между двумя линиями.Катание, бросание, метание мяча.Прыжки на двух ногах на месте. | С ходьбой и бегом. С ползанием. С бросанием и ловлей мяча. С подпрыгиванием. На ориентировку в пространствеДвижение под музыку и пение.  | - |

Продолжение таблицы 1 – Физическое развитие детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Общеразвивающие упражнения****(далее ОРУ)** | **Основные движения****(далее ОД)** | **Подвижные игры** | **Строевые упражнения** |
| **От 3 до 4 лет** | ОРУ с усложнением согласно возрастной категории детей. | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение:Медленное кружение в обе стороны. Ловля мяча, брошенного воспитателем.Бросание мяча. Ритмическая гимнастика: Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку  | Дополнением к уже разученным играм служат игры с подлезанием, прыжками и лазаньем. Спортивные упражнения:Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Катание на велосипеде. Плавание и элементы гидроаэробики | Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием, |
| **От 4 до 5 лет** | ОРУ с усложнением согласно возрастной категории детей.Дополнение:Статические упражнения с сохранением равновесия в разных позах. | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение:Ходьба в колонне по од­ному, по двое. Ходьба с выполнением заданий. Кружение в обе стороны (руки на поясе).Бег непрерывный, челночный Прыжки с короткой скакалкой.Ритмическая гимнастика:Согласование ритма движений с музыкой. | Дополнение к подвижным играм:На ориентировку в пространстве, на внимание.Спортивные упражнения:Скольжение самостоятельноеИгры на лыжах. Игры на воде.  | Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. |

Продолжение таблицы 1 – Физическое развитие детей дошкольного возраста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Общеразвивающие упражнения****(далее ОРУ)** | **Основные движения****(далее ОД)** | **Подвижные игры** | **Строевые упражнения** |
| **От 5 до 6 лет** | ОРУ с усложнением согласно возрастной категории детей.Дополнение:Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение:Кружение парами, держась за руки. Бег на скорость. Перелезание через несколько предметов подрядПрыжки на одной ноге.  | Дополнение к подвижным играм:Эстафеты. С элементами соревнования. Народные игры. Спортивные игры:Городки. Элементы баскетбола. Бадминтон. Элементы футбола. Элементы хоккея. Спортивные упражнения:Катание на санках. Ходьба на лыжах. Катание на велосипеде и самокате. Плавание. Гидроаэробика.  | Усложнение групповых упражнений с переходами. Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком. |
| **От 6 до 7 лет** | ОРУ с усложнением согласно возрастной категории детей.Дополнение:ОРУ стоя на левой или правой ноге.  | Усложняются уже освоенные ранее ОД. Дополнение:Ходьба в сочетании с другими видами движений. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).Бег с различными заданиями, с преодолением препятствий. Отбивание мяча обеими руками поочередно на месте и в движении. Метание в движущуюся цель.  | Усложнение ранее освоенных элементов в подвижных играх.Дополнение к спортивным играм:Элементы настольного тенниса. Спортивные упражнения:Игры на лыжах. Катание на коньках. Игры на коньках. Катание на велосипеде и самокате. Игры на велосипеде | Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, кругом. |