**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 пространстве  Движение 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 самостоятельное  Игры 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 подряд  Прыжки 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. |