

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

Подраздел	Содержание
1–2 года Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание и катание; • ползание, лазанье; • ходьба; • упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Игры-забавы; • игровые упражнения; • подвижные игры, которые побуждают детей к активному участию и вызывают положительные эмоции
Основы ЗОЖ	<p>Освоение элементарных КГН при приеме пищи, уходе за собой</p>
2–3 года Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт детей; • оказывать помощь в освоении упражнений основной гимнастики: бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; • развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; • поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

Подраздел	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля; • ползание, лазанье; • ходьба; • бег; • прыжки; • упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры с простым содержанием; • подвижные игры с текстом; • подвижные игры с включением музыкально-ритмических упражнений
Основы ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение элементарных КГН при приеме пищи, уходе за собой; • правила личной гигиены; • оценка внешнего вида; • закаливание
<p>3–4 года</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; 	

Подраздел	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание, катание, ловля, метание; ползание, лазанье; ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; упражнения из разных исходных положений с предметами
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Основы ЗОЖ	Поддержание порядка и чистоты
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> Катание на санках; ходьба на лыжах; катание на трехколесном велосипеде; плавание
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> Физкультурные досуги; дни здоровья
4–5 лет Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики; создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

Подраздел	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля, метание; • ползание, лазанье; • ходьба; • бег; • прыжки; • упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Ритмическая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные и несюжетные подвижные игры; • соблюдение правил, инициатива

Подраздел	Содержание
Основы ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержание порядка и чистоты; • здоровое питание; • безопасность
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Катание на санках; • ходьба на лыжах; • катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате; • плавание
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные праздники и досуги; • дни здоровья; • досуги и праздники с социально значимой и патриотической направленностью
<p>5–6 лет</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля, метание; • ползание, лазанье; • ходьба; • бег; • прыжки;

Подраздел	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> • прыжки на скакалке; • упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Ритмическая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-ритмические упражнения; • комплексы общеразвивающих упражнений. <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные и несюжетные подвижные игры; • соблюдение правил, инициатива; • соревнования, эстафеты
Основы ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержание порядка и чистоты; • здоровое питание; • безопасность; • виды спорта; • забота о здоровье
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Катание на санках; • ходьба на лыжах; • катание на двухколесном велосипеде, самокате; • плавание; • развитие навыков
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные праздники и досуги; • дни здоровья; • досуги и праздники с социально значимой и патриотической направленностью; • туристские прогулки и экскурсии
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> • Городки; • элементы баскетбола; • бадминтон; • элементы футбола

Подраздел	Содержание
<p>6–7 лет</p> <p>Задачи:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Основная гимнастика</p>	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля, метание; • ползание, лазанье; • ходьба; • бег; • прыжки; • прыжки с короткой скакалкой; • упражнения в равновесии. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Ритмическая гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-ритмические упражнения; • комплексы общеразвивающих упражнений. <p>Строевые упражнения:</p>

Подраздел	Содержание
	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Сюжетные и несюжетные подвижные игры; • соблюдение правил, инициатива; • соревнования, эстафеты; • игровое творчество; • командный дух
Основы ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Поддержание порядка и чистоты; • здоровое питание; • безопасность; • виды спорта; • забота о здоровье; • элементарная помощь
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> • Катание на санках; • ходьба на лыжах; • катание на коньках; • катание на двухколесном велосипеде, самокате; • плавание; • развитие навыков
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Городки; • элементы баскетбола; • бадминтон; • элементы хоккея; • элементы настольного тенниса; • элементы футбола