

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 «Ласточка»

ПРИНЯТО:
Протокол педагогического совета
№ 2 от 09.11.2021



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
д/с № 45 «Ласточка»

Л.В. Дорошенко

Приказ № 51 от 09.11.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в группах компенсирующей направленности (5 – 7 лет)
на 2021-2022 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Павлив А.С.

р.п. Каменоломни
2021 г.

Содержание

I.Целевой раздел.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Цели и задачи реализации рабочей программы.....	4
1.1.2.Прнципы и подходы к формированию рабочей программы.....	4
1.1.3.Возрастные особенности детей с 5 до 7 лет	5
1.1.4.Характеристиаособенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения.....	8
1.2.Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе.....	10
II.Содержательный раздел.....	12
2.1.Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы.....	13
2.2.1.Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	15
2.2.2.Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением.....	15
2.2.3.Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ детский сад № 45 «Ласточка».....	16
2.3.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	17
2.3.1.Физическая культура.....	17
2.3.2.Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	19
2.3.3.Формы организации детей в образовательной области «Физическое развитие».....	20
2.3.4.Основными методами физического развития дошкольника являются:.....	21
Структура занятий.....	21
2.4.Тематическое планирование по возрастным группам.....	22
2.4.1.Старшая группа. Дети 5-6 лет.....	23
2.4.2.Поготовительная группа. Дети 6-7 лет.....	32
2.5.Взаимодействие педагогов.....	43
2.5.1.Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи воспитанников.....	44
III.Организационный раздел.....	45
3.1.Организация предметно-развивающей среды.....	45
3.2.Физкультурно-оздоровительная работа.....	46
Список используемой литературы.....	48

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад №45 «Ласточка». Учебная программа реализуется посредством коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи Н.В. Нищевой, разработанной в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка
- Положение «О рабочей программе педагога»
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- ФГОС ДО

- Устав МБДОУ д/с №45 «Ласточка» п Каменоломни Ростовской области.

1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель рабочей программы: Создание системы работы инструктора по физической культуре, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.
- Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питания, закаливания, формирование полезных привычек)
- Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения.
- Обновить формы и методы работы с детьми, направленные на формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическими занятиями физическими упражнениями.
- Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей в т.ч. специалистов в коррекционной работе с детьми логопатами (развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций; развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением; развитие общей и мелкой моторики пальцев рук).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

При разработке Рабочей программы использовались следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

6. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

1.1.3. Возрастные особенности детей с 5 до 7 лет

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

5-6 лет

Анатомо-физиологические особенности. Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7

раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

6-7 лет

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди,

спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту.

Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

1.1.4. Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих различные нарушения

У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено.
- Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).
- общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная

координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.

- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание.
- Трудно выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.
- Присутствуют отставания в развитии мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

В связи с этим физическое воспитание детей с речевой патологией должно учитывать характерные особенности детей с данным диагнозом.

Отличительными чертами работы с детьми с ТНР являются: большее количество повторений при показе упражнений; более продолжительный показ упражнений и неоднократное детальное объяснение при показе фотографий, рисунков, схем и др.; более длительное запоминание расположения в зале зрительных ориентиров, замедленная реакция на звуковые сигналы и другое.

Задержка психического развития (далее ЗПР) у детей является сложным нарушением, при котором у разных детей страдают разные компоненты их психической, физической и психологической деятельности.

Дети с **ЗПР** - многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. У некоторых детей соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания становится причиной отставания в нервно-психическом развитии. Есть ещё одна категория дошкольников, у которых причиной ЗПР могут стать неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации.

Типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех категорий детей с ЗПР:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- ослабленный мышечный "корсет", снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма и согласованности движений,
- устойчивости к вестибулярным раздражениям.

У дошкольников с ЗПР имеется снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда. Дыхание у них поверхностное, неритмичное, небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных упражнений, направленных на обучение дыханию, дети не могут научиться правильно дышать. Задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Прыжки вызывают у дошкольников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках, из-за чего дети долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п.

Наблюдается слабость регуляции произвольных движений (особенно страдает тонкая моторика), ярко выраженная недостаточность статической координации, затруднение принятия определенной позы, и её удержания (не удерживают более 1-2 сек.). Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п., наблюдается общая напряженность мышц.

В НОД по физическому развитию у дошкольников с ЗПР выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

1.2. Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

5-6 лет

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- уровень осознанного выполнения движений детьми; потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;

- самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой;
- стремление организовывать игры-соревнования, игры-эстафеты и участвовать в них.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- совершенствование основных движений дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- формирование правильной осанки;
- потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений.

Развитие физических качеств:

- совершенствование физические качества во всех видах двигательной активности.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- интерес детей к различным видам спорта; обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- спортивные игры (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея, баскетбола);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- сотрудничество, кооперация в совместной двигательной деятельности, умение помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- творчество в двигательной деятельности.

6-7 лет

Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании:

- потребность в ежедневной двигательной активности;
- потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- культура движений, техника их выполнения;
- качество навыков и качество движений;

- совершенствование основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, бросание и ловля мяча, метание в цель, соотнесение движений друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;
- техника выполнения основных движений, спортивных упражнений;
- самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развивать творчество.

Развитие физических качеств:

- самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;
- обучение играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержка, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное; социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности.

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

- Формы, способы, методы и средства реализации программы
- План работы по взаимодействию с семьей, социумом
- Годовое планирование
- Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
- Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»)

Содержание образовательных областей

Физическое	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое Развитие	Художественно - эстетическое
1.Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 2.Правильное формирование опорно- двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных	1.Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности. 4.Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей: - выполнение упражнений в парах	1.В игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя; 2.Рассматривание иллюстраций о спорте, спортсменах, просмотр презентаций на тему спорта, создание альбомов про спорт, музея мяча 3.При помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или	1.Использование считалок, речевок, рассказывание правил подвижных игр 2.Придумывании физкультурных сказок вместе с детьми, а также при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок; прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога,	1.С помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах; 2. Этюды по ритмике, по пластике, хореографии; - в процессе музыкального сопровождения , двигательных действий их

<p>движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p> <p>3. Формирование Начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при Формировании полезных привычек и др.</p>	<p>- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев</p> <p>- эстафеты между возрастными группами.</p> <p>- соревновательная деятельность между группами, командами.</p> <p>- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия</p> <p>Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения.</p>	<p>видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач;</p> <p>4. Привыкновений упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений;</p> <p>- использование схем на физкультурном занятии</p> <p>- знакомство детей с народными играми и забавами.</p>	<p>3. Подвижные игры со словами</p> <p>- пальчиковая гимнастика</p> <p>- дыхательные упражнения</p> <p>4. Озвучивания движений, имитации соответствующих игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.</p>	<p>ритмизации;</p> <p>3. Прием одушевления неодушевленных предметов;</p> <p>4. Элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтально-пластическом балете.</p> <p>- рисование на тему спорта</p> <p>- разучивание песен о спорте.</p>
--	--	---	--	--

2.2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

2.2.2. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность		
Базовый вид деятельности	Периодичность	
	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю

2.2.3. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ детский сад №45 «Ласточка»

Формы работы	Виды занятий	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада			
		5 - 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	8-10 минут ежедневно	10-12 ежедневно
	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 минут
Закаливание	-воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна	
	- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно

2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.3.1. Физическая культура

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

2.3.2. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

❖ Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социализация, Коммуникация);
- потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

❖ Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познание);
- сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
- потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);
- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).

❖ Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).

❖ Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
- катание на санках, трёхколесном велосипеде (Безопасность, Коммуникация, Социализация);
- умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

2.3.3. Формы организации детей в образовательной области «Физическое развитие»

Задачи физического развития детей в нашем детском саду реализуются через проведение следующих форм работы с детьми:

- физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе,
- спортивные праздники, развлечения, досуги,
- игровая деятельность (спортивные, подвижные, народные, эстафеты и т.д.)
- зимние и летние малые олимпийские игры,
- прогулки в утренний и вечерний отрезок времени,
- гимнастики: утренняя, дыхательная, зрительная, пальчиковая, пробуждения и т.д.,
- спортивные, народные, хороводные игры, игры разной подвижности,
- здоровьесберегающие технологии,
- курс профилактических мероприятий,
- полноценное сбалансированное питание,
- рациональное чередование бодрствования и сна,
- соблюдение санитарно-гигиенического режима (кварцевание, проветривание, влажная уборка и т.д.),
- медицинские мероприятия (плановые осмотры детей, антропометрия, прививки, мониторинг здоровья и т.д.).

Модель двигательного режима включает в себя предложенные формы работы в соответствии с возрастными особенностями детей, их уровнем физического развития, состоянием здоровья, с учетом времени года и рекомендациями врачей.

2.3.4. Основными методами физического развития дошкольника являются:

наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Структура занятий

1. *Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. *Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.
- соревновательная деятельность между группами, командами.
- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях. Формирование чувств патриотизма при просмотрах Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах кой активности.

2. *Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Реализуется содержание работы «Физическое развитие» по программе Нищевой Н. В. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет». – 3 – е изд., перераб. и доп. в соответствии с ФГОС ДО. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.

2.4. Тематическое планирование по возрастным группам

2.4.1 Старшая группа. Дети 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Здоровье: Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Мы, веселые ребята»	«Удочка»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ					Интеграция образовательных областей
Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений . ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Здоровье: проводить комплекс закалывающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Ловишки»	«Гуси-лебеди»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Овощи и фрукты»	«Летает-не летает»	«Затейники»	

НОЯБРЬ Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	С мячом	С обручем	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мышеловка»	«Удочка»	«Перебежки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Затейники»	«Летает – не летает»	«Статуи».	

ДЕКАБРЬ		Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия						<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения					
ОРУ	С палкой	С флажками	Без предметов	С обручем		
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) 		
Подвижные игры	«Два Мороза»	«Бездомный заяц»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»		
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Найди предмет»	«Что пропало»	«У кого мяч?»		

ЯНВАРЬ					Интеграция образовательных областей
Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	1-я - Каникулы	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Этапы занятия					
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Сороконожка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Брось дальше»	«Чем все закончилось»	«Мяч водящему»	

ФЕВРАЛЬ					Интеграция образовательных областей
Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Этапы занятия	Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С обручем	С палкой	С флажком	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</p> <p>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями</p> <p>4. Ползание по пластунски до обозначенного места</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Быстрая команда»	«Мышеловка»	«Кто лучше прыгнет»	
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Найди и промолчи».	Игровое упражнение	«Светофор»	

МАРТ Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки»	«Кролики»	«Ловишки»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Мяч водящему»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	«Угадай по голосу»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Колечко»	«Горелка»	«Сбей кеглю»	
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто ушел?»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	«Угадай по голосу»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>3. Прыжки через бруски.</p> <p>4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Быстрая команда»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и проиолчи»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашотом	

2.4.2.Подготовительная группа. Дети 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 2-я неделя 3-я неделя			4-я неделя	<u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу <u>Социализация:</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня <u>Труд:</u> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр.
Этапы занятия	Обследование детей учителем-логопедом				
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Гонка мячей по кругу»	«Летает – не летает»	«Фантазеры»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С мячом	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног</p> <p>3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4.Лазание по гимн стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порог, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Будь ловким»	«Не наступи»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Горячая картошка»	«Повтори наоборот»	«Кто ушел?»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал</p>				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С кубиками	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скамейку</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат,</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	
Подвижные игры	«Медвежата»	«Собери флажки»	«Пингвины с мячом»	«Мяч водящему»	
Малоподвижные игры	«Колобок»	«Щука»	«Челночек»	«Две ладошки».	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	
Подвижные игры	«Хитря лиса»	«Салки со скакалками»	«Пройди бесшумно»	«Медведи и пчелы»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Светофор»	«Береги мебель»	«Эхо»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя каникулы	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	<p>владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег</p>				
ОРУ	С обручем	Без предметов	С мячом	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)</p> <p>4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису</p> <p>3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)</p> <p>4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком</p> <p>3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> <p>4. Перебрасывание мяча снизу друг другу</p> <p>5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	
Подвижные игры	«Перемена мест»	«Веревочка»	«Волк во рву»	«Загони льдинку»»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	«Четыре стихии».	«У жирафов»	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	С мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Краски»	«Быстрые и меткие»	«Тяни в круг»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Фантазеры»	«Гонка мячей по кругу»	«Колобок»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя		
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>						
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом		
Подвижные игры	«Не урони шарик»	«Щука»	«Волк во рву»	«Пас»		
Малоподвижные игры	«Водной»	«Море волнуется»	«Фантазеры»	«Горячая картошка»		

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Краска»	«Мышеловка»	«Веревочка»	«Салки с скакалкой»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Великаны и гномы»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «каникулы»	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз <u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С кубиками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке</p>	
Подвижные игры	«Ослик»	«Будь ловким»	«Горелка»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Фантарезы»	«Летает - не летает»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг) бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словестной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на гору и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

1. Взаимодействие с администрацией ДОУ. Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивают организацию специалистов, обеспечивают повышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

2. Взаимодействие с медицинским персоналом. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются экраны здоровья, физического и двигательного развития детей.

3. Взаимодействие с воспитателями. Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей и составляют перспективное планирование, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

4. Взаимодействие с музыкальным руководителем. Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя, который подбирает соответствующую музыку. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

5. Взаимодействие с педагогом-психологом Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения

чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

б. Взаимодействие с младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.5.1. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в воспитательно-образовательный и коррекционно-развивающий процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку, необходимо активизировать роль родителей в воспитании и обучении ребенка, выработать единое и адекватное понимание проблем ребенка. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической
- подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы по работе с семьями воспитанников решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

4. Выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка.

5. Внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.

6. Создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Семье принадлежат значительные возможности в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в социальные и трудовые сферы, становление детей как активных членов общества. Но многочисленные исследования (Г.Л. Аксарина, Н.Ю. Иванова, В.Н. Касаткин, Н.Л. Коваленко, А.Г. Румянцев и др.) свидетельствуют о том, что появление в семье ребёнка с ОВЗ нарушает сложившуюся жизнедеятельность семьи: меняется психологический климат семьи. И как следствие, в таких семьях возникают проблемы.

III. Организационный раздел

3.1. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОО.

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает. Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности.

Для реализации Рабочей программы в ДОО имеется:

- Физкультурный зал
- Тренажерный центр
- Коррекционные и физкультурные центры в группах
- Мини стадион на территории детского сада

Физкультурный зал, в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию и коррекции двигательного развития детей и тренажерный центр для – коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт.) 100–120 г	2
2	Мячи резиновые	20
3	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	5
4	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей)	1
5	Спортивный комплекс	1
6	Маты	4
7	Гимнастические скамейки	4
8	Массажная дорожка	2
Детские тренажеры		
12	Беговая дорожка детская(70 х 60 х 80 см)	1
13.	Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	1
14.	Батут	1
15.	Детский гребной тренажер	1
16.	Детский тренажер «Бегущий по волнам»	1

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

№ п/п	Содержание работы	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Физкультурные занятия		3 раза в неделю, в соответствии с сеткой занятий	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Обследование физического развития		2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели

3	Неделя здоровья		ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
4	Спортивное развлечение	Мама, папа, я – спортивная семья	январь	Инструктор по ФК, воспитатели
5	Спортивное развлечение	«Бравые ребята»	февраль	Инструктор по ФК, воспитатели
6	Неделя здоровья		март	Инструктор по ФК, воспитатели
7	Спортивное развлечение	«Народные спортивные игры»	май	Инструктор по ФК, воспитатели

Список используемой литературы

1. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.
2. Н.В.Нищева «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015)
3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011
4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду старшая группа детского сада» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011
5. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического развития и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.: ил. – (От задачи – к результату).
6. Н.Н. Ефименко. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. - Винница, 2003. – 132 с.ISBN 5-87612-038-3
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13. – М: УЦ Перспектива, 2013. – 76 с.
8. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет». – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 128 с.