

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 15.09.2023 № 394

**Рабочая программа**  
**на 2023-2024 учебный год**  
*инструктора по физической культуре*  
*Приваловой Василисы Андреевны*

**для подготовительных к школе групп**  
**общеразвивающей направленности**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 25 комбинированного вида  
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2023 год

## **1. Пояснительная записка**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Детский возраст – это время интенсивного роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Настоящая Рабочая программа (далее программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с введением в действие ФГОС ДО\* ( приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155) , на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

В рабочей программе определены основные задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности детей в ходе образовательного процесса.

Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий;
- самостоятельная досуговая деятельность (нерегламентированная деятельность)

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **2. Принципы и подходы к формированию программы.**

В основу программы положены идеи возрастного, личностного и деятельного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**1.Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**2. Личностный подход.** Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность

мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

**3. Деятельностный подход.** В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

**4.Аксиологический (ценностный) подход,** предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т. д.;

**5. Компетентностный подход,** в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

**6. Диалогический подход,** предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

**7.Системный подход .** В качестве методологического направления, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

Содержание программы опирается на следующие принципы:

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в ГБДОУ\* осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **3. Основные цели и задачи реализации Рабочей программы.**

**Цель программы:** формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**4. Характеристика возрастных особенностей от 6 до 7 лет.**

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У детей возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и

гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

### 5. Промежуточные результаты освоения программы

Для планирования и решения образовательных задач, индивидуализации образования и оптимизации работы в учреждении может проводиться оценка индивидуального развития детей в ходе педагогической диагностики (мониторинга). Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к целевым ориентирам в обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей по Физическому развитию	Оценочные тесты	2 раза в год	1-2 неделя	Сентябрь Май

Возрастные портреты отражают идеальные социокультурные ожидания. Они не должны выступать основанием для оценки качества образования или продуктивности самого ребенка. Степень соответствия ребенка возрастному портрету не должны измеряться количественно, может выявляться только при необходимости в процессе длительного наблюдения в привычных и естественных для него ситуациях.

### Планируемые результаты к концу года по физическому развитию.

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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.
- Уметь 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, под музыку, по словесной инструкции.

- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1.Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию.**

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Процесс формирования физической культуры важен в период от двух до семи лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Поэтому все актуальней становится проблема формирования потребности в здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста. Это поможет детям дошкольного возраста адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности, сформирует интерес к занятиям физической культуры.

**Цель физического развития:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным НОД\* и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Воспитательные:**

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

##### **Развивающие:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Коррекционно- развивающие задачи:**

-развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации

-развитие моторной памяти

-накопление и обогащение двигательного опыта

-развитие речи посредством движения

**Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий;

- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

**Задачи работы с детьми в группе общеразвивающей направленности.**

Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.

самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).

умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.

добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

спортивных играх и упражнениях.

ловкость движений.

Для достижения охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья решаются следующие **задачи:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание психолого-педагогической работы представлено по возрастной группе от 6 до 7 лет. При написании данной программы учитывались возрастные особенности воспитанников.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль,

- Закреплять

- Развивать творчество и инициативу,

- Закреплять правила и двигательные умения в

- Целенаправленно развивать

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Содержание работы по физическому развитию** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать, сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх ( в том числе в играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут. Два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в группе общеразвивающей направленности.**

#### **Основные движения.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение

упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным
---	---

С

	<p>общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
<b>Познавательное развитие</b>	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование элементарных математических представлений, формирование целостной картины мира.
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
<b>Речевое развитие</b>	Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

**Подвижные игры.**

бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

**Образовательная работа ориентирована на интеграцию образовательных областей.**

**2. Перспективный план работы с детьми. СЕНТЯБРЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Этапы</b> <b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	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.			
<b>ОРУ*</b>	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дых.упражнения	«Подойди не слышно»
---------------------------	---------------------	----------------------	---	---------------------

**ОКТАБРЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы</b>	<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>	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.				
<b>ОРУ*</b>	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках,	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке	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 узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	

	подлезание под дугу прямо и боком			
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

### НОЯБРЬ (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятия Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	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 врассыпную, с остановкой на сигнал			
<b>ОРУ*</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

		4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	баскетбольное кольцо	
<b>Подвижные игры</b>	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

**ДЕКАБРЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы</b>	<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>		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			
<b>ОРУ*</b>		Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>		1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	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

	4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	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)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

**ЯНВАРЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Этапы</b>				
<b>Вводная часть</b>	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 с выполнением заданий, челночный бег			
<b>ОРУ*</b>	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см).	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине

	2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная

### ФЕВРАЛЬ (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		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			
<b>ОРУ*</b>		Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 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
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

### МАРТ (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Этапы</b>				
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, 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			
<b>ОРУ*</b>	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку

<b>Основные виды движений</b>	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
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

#### АПРЕЛЬ (подготовительная к школе группа)

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Этапы</b>				
<b>Вводная часть</b>	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			
<b>ОРУ*</b>	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками

<b>Основные виды движений</b>	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
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

### МАЙ (подготовительная к школе группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		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			
<b>ОРУ*</b>		Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку

<b>Основные виды движений</b>	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	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. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	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	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
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»

**ИЮНЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Этапы</b>				
<b>Вводная часть</b>	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			

<b>ОРУ*</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	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 и прыжки через препятствия.	1. Ходьба и прыжки через предметы. 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Отбивание мяча в движении. 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через скакалку. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Догони свою пару»	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Кто ушел»	«Кто лишний,»

**ИЮЛЬ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Этапы</b>				
<b>Вводная часть</b>	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			

<b>ОРУ*</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Подлезание под веревкой спиной вперед 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Отбивание мяча в парах. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Отбивание и ведение мяча в парах. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	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. Отбивание и ведение мяча в парах.
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Бездомный заяц»	«Третий лишний»	«Эстафеты с мячами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Найди и промолчи»	«Сосчитай»	«Стоп»

**АВГУСТ (подготовительная к школе группа)**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					
<b>Этапы</b>	<b>Занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Вводная часть</b>		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			
<b>ОРУ*</b>		Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку

<b>Основные виды движений</b>	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. Ведение мяча в парах.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Ведение мяча в парах.
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Ручеек»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное-не съедобное»	«Я знаю пять имён...»	«Мяч ведущему»	«Собери картинку»

### 3. План проведения праздников и развлечений.

Месяц	Формы работы	Мероприятие
сентябрь	Спортивный досуг	«День бегуна»
октябрь	Спортивный досуг	«Юные пожарные»
ноябрь	Спортивный досуг	«Веселый спортивный городок»
декабрь	Спортивный досуг	«Зимняя спартакиада»
январь	Спортивный досуг	«Зимние приключения»
февраль	Спортивный праздник	«Будем в армии служить» «Большие гонки в стране веселых мячей»
март	Спортивный досуг	«Игры детей мира»
апрель	Спортивный праздник	«Если хочешь быть здоров – закаляйся, спортом занимайся»
май	Спортивный досуг	«Разноцветные мячи»

июнь	Праздник ко Дню защиты детей	«Праздник детства»
июль	Спортивный досуг	«Приключения Почемучки» (ПДД)
август	Спортивный досуг	«Летний переполох»

#### **Тематические недели.**

**С 1 по 14 сентября- диагностика**

**С 21 по 26 сентября- «Неделя безопасности»**

Задачи:

Расширять представления детей о здоровом образе жизни. О безопасном поведении в быту, на дороге

Вечер досуга «Светофор»

**С 9 по 13 ноября – «Неделя Толерантности**

Задачи:

.Воспитывать в детях толерантность, дружелюбие, уважение к людям разных национальностей; развивать чувство сострадания, желание помогать друг другу, уважать окружающих.

Формирование представлений о подвижных играх разных народов.

Вечер досуга « Цветок Дружбы»

Вечер досуга «Игры народов мира»

**С 23 по 27 декабря « Неделя народные игры и традиции» ( без НОД)**

Задачи:

Прививать детям интерес и любовь к истории, культуре, обычаям и традициям своего народа, воспитывать патриотические чувства.

Вечер досуга «Народные игры»

Вечер досуга ; « К нам пришло , прикатило Рождество Христово»

**С 21-по 25 марта Неделя детской книги и музыки»**

Задачи:

Знакомить детей с детскими писателями и композиторами

Вечер досуга « В мире сказок»

**С 5 по 9 апреля Неделя Спорта и здоровья» ( без НОД)**

Задачи:

Приучать детей заботиться о своем здоровье.

Сохранение и укрепление физического здоровья

Вечер досуга: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**4.Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями и педагогами.**

**Формы работы с родителями**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: семинары, проведение мастер-классов.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

**План работы с родителями**

Мероприятия	Сроки
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.</li> <li>2. Посещение родителями физкультурных занятий.</li> <li>3. Оформление папок-передвижек на темы:                      «Здоровье- всему голова»                      «Семейный досуг зимой»                      «Будь здоров малыш»                      «Закаливание в домашних условиях»</li> <li>4. Выступление на групповых родительских собраниях:                      «Здоровый ребёнок..дело наших рук и сердец»</li> <li>5. Совместные спортивные праздники:                      - «Всей семьей со спортом дружим» (старшие группы).</li> <li>6. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.</li> <li>7. Анкетирование родителей на тему «Основы здорового образа жизни»</li> </ol>	в течение года в течение года в течение года февраль апрель

**Формы работы с педагогами.**

Проблема педагогического взаимодействия педагогов и инструктора по физической культуре в ГБДОУ\* – одна из важных: от ее решения зависит успешность процесса физического развития дошкольников. Только в совместной согласованной деятельности педагогов можно достигнуть цели, поставленной в программе: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование

двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

**Формы взаимодействия педагогов:**

- разработка единых диагностических карт; совместное обсуждение результатов диагностики и индивидуальных проявлений ребенка в условиях занятия и в повседневной жизнедеятельности;
- совместное проектирование планов работы, их корректировка по мере решения общих задач;
- взаимные консультации по использованию физкультурного материала в образовательном процессе ГБДОУ, в решении разнообразных задач воспитания и развития;
- взаимопосещение занятий с последующим обсуждением;
- совместная подготовка семинаров-практикумов по проблеме целостного воспитания и развития ребенка-дошкольника;
- совместная организация родительских собраний по проблеме физического развития ребенка;
- организация смотров-конкурсов проектов развивающей среды в ГБДОУ\*, в отдельно взятой группе;

**Формы работы с педагогами.**

Линии развития ребенка	Область формы, методы работы	Участники взаимодействия
Физическое развитие	<b>«Физическое развитие»</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- музыкально — ритмические движения</li> </ul>	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре Муз. руководитель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ОРУ*</li> <li>-физкультурные развлечения, праздники</li> <li>- дни здоровья</li> <li>- Недели здоровья</li> <li>- НОД*</li> <li>-НОД* с нетрадиционным оборудованием,</li> <li>-эстафеты, соревнования (районные, городские, всероссийские)</li> </ul>	Воспитатель, инструктор по физкультуре Родители педсостав

	-контроль за проведением НОД*	Ст. м/с Зам. зав по образов. работе
<b>«Здоровье»</b>		
	-игры на снятие психомышечного напряжения; телесно — ориентированные игры, упражнения; познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия) -релакс-минутки, физкультминутки -психогимнастика - _корректирующие упражнения - оздоровительный бег	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре
	- беседы о здоровье,	Учитель-логопед Воспитатели групп
	-дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика -«Веселые разминки» (комплекс дыхательной гимнастики и физических упражнений под чтение стихотворных текстов, физкультминутки)	Воспитатели групп Учитель-логопед Музыкальный руководитель
	- валеологические беседы - дидактические и развивающие игры валеологической направленности	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре Ст.м/сестра
	- дни здоровья - корректирующие упражнения -закаливание естественными силами природы (солнце, воздух, вода)	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп Муз. руководитель Ст.м/сестра
	- родительские собрания - консультации для родителей - тематические вечера - оформление информационных стендов	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп Муз. руководитель Учитель-логопед Ст.м/с

	- организация занятий с участием родителей	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп Муз. руководитель Учитель-логопед Ст.м\сестра

**План работы с педагогами.**

Месяц	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
1	3
<b>Сентябрь</b>	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2.Рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.
<b>Октябрь</b>	1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики
<b>Январь</b>	1.Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста. 2.Консультации с логопедом по составлению комплексов игр на автоматизацию звуков.
<b>Февраль</b>	1. Провести консультацию . «Здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни детей дошкольного возраста» 2. Консультации с логопедом по составлению комплексов логоритмической гимнастики.
<b>Апрель</b>	1. Консультация «Нетрадиционные формы работы с родителями в ДОУ» 2. Консультация «Физминутка-форма активного отдыха и разностороннего развития детей дошкольного возраста»»
<b>Май</b>	1.Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. 3.Выступление на педагогическом совете
<b>Июнь</b>	1.Консультация «Подвижные игры в летний период на участке» 2.Семинар – практикум «Игры с кеглями»
<b>Июль</b>	1.Консультация «Как проводить подвижные игры с нетрадиционным материалом» 2.Семинар-практикум «Игры со скакалкой»

Август	1.Консультация «Правильное дыхание во время выполнения движений» 2.Семинар-практикум «Игры на ПДД»
Ежемесячно	1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.

### 5. Особенности организации образовательного процесса по физическому развитию.

Особенностью образовательной деятельности физического развития является использование парциальных программ.

- Парциальная программа дошкольного дополнительного образования «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной,

Программа построена на идеях науки о здоровье – валеологии. В её основе лежат научно-обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к определенному возрасту.

Данная программа направлена на получение валеологического образования, представления о том, что такое здоровье, как заботиться о своём здоровье, как сохранить и укрепить его.

Главная цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Формировать культуру ЗОЖ, желание быть здоровым, формировать устойчивые привычки к здоровому образу жизни;
- Воспитывать у детей сознательное отношение и потребность к сохранению и улучшению собственного здоровья;
- *Игровой стретчинг по оздоровительной методике Назаровой А.Г.*, педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург).

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и стретчинга.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

- *Коррекционная методика Овчинниковой Т.С. и Потанчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников».*

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Цель: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических

### **Физкультурно-познавательный проект**

#### **«Роль подвижных игр в подвижной деятельности детей»**

##### **Актуальность проекта**

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи. Благодаря играм, обыденное - становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Народные игры способствуют развитию физических и умственных способностей, освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, организованность, инициативу.

Проведение народных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной

реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. По мнению М. Н. Жукова, «подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

**Цель проекта:** Развитие двигательной активности и физической подготовленности посредством подвижных игр

**Задачи:**

- Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с подвижными играми
  - Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.
  - Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (*ходьба, бег, лазание, метание и т. д.*).
- Удовлетворять потребность детей в движении
- Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (*силовые, скоростно-силовые, координационные и др.*).
  - Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
  - Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
  - Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей, развивать умение применять знакомые подвижные игры в самостоятельной деятельности.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Режим пребывания воспитанников в физкультурном зале.

С сентября по май с детьми 6-7 лет проводятся групповые физкультурные занятия и вечера досуга в физкультурном зале, в соответствии с расписанием работы физкультурного зала на 2019-2020 учебный год утверждённым приказом заведующего от **02.09.2019 № 145а**

В летнее время, при благоприятных метеорологических условиях, физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе.

### 2. Структура реализации образовательной деятельности по физическому развитию

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа. Рассказ. Чтение. Рассматривание. Дидактические, сюжетно-ролевые игры и др.	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика. Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера. Контрольно-диагностическая деятельность.	

Развитие физических качеств	Спортивные и физкультурные досуги. Соревновательные состязания.	
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера. Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр). Спортивный и физкультурный досуги.	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям		
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевые, дидактические, творческие игры)	Подгрупповые Индивидуальные
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности	

движений), воспитание культуры движений	- на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - подвижные игры	
Развитие физических качеств	Подвижные игры. Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевые игры, играх-драматизациях, музыкально-двигательных импровизациях и др.)	
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

### Формы работы с детьми

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

*Самостоятельная деятельность детей*

•физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия.

*Организованная образовательная деятельность*

•НОД\*: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

*НОД\* тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей, включающие в себя многообразие движений (циклических, ритмических, и др.)

*Контрольно-проверочные* - целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

*Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **3. Учебный план.**

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая 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 высокой активности.

*Заключительная часть,* в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Организация двигательного режима**

<b>Формы организации</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
Организованная деятельность	10 час и более/нед.
Утренняя гимнастика	10-12 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 минут
Подвижная игра на прогулке	НОД 10-15 минут 25-30 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-15 минут
НОД по физической культуре	25 минут
Спортивные развлечения	30 минут 1 раз в месяц

Спортивные праздники	60-90 минут 2 раза в год
Спортивные мероприятия	Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно

НОД\* по физическому развитию Образовательной программы для детей в возрасте от 6 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД\* по физическому развитию в подготовительной к школе группе составляет 30 мин. Досуговая деятельность один раз в месяц во второй половине дня.

В соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 №26

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### **4. Расписание физкультурных занятий на 2020 -2021 учебный год.**

Для детей возраста 6-7 лет, группы № 12 общеразвивающей направленности.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница

#### **5. Организация развивающей предметно - пространственной среды.**

Развивающая среда физкультурного зала ГБДОУ соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, куб деревянный, модуль мягкий, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи (для массажа, набивные, средние). 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское (2), лента короткая (39), массажеры (5), мяч малый, мяч набивной, обруч, палка гимнастическая	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» Картотеки считалок, загадок, утренних гимнастик, подвижных и малоподвижных игр, игр народов мира	1. Магнитофон; 2. Музыкальный центр 3. CD и аудио материал 4. Дидактические игры 5. Синтезатор

## 6. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

1. Николаева Н.И. Школа мяча Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. -96 с., 2008.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.: ТЦ Сфера,2007.-208 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.-Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре-М.: Издательство ГНОМ и Д. 2006.-128 с.
4. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
5. Кулик.Г.Н., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ-М.:ТЦ Сфера, 2006.- 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
8. Дедулович М.Н. Играй – не зевай.: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей- М.: Просвещение, 2007,-64 с.
9. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день, Уроки здоровья для детей 5-8 лет- Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003 – 144 с.
10. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2006 – 128 с.
11. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
12. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис – пресс, 2004.-192 с.
13. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ, планирование, информационно-методический материал, разработки занятий и упражнений,спортивные игры- Волгоград: Учитель, 2007 – 238 с.
14. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е, Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.- 234 с.
15. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, пособие для воспитателей подг. к школе группы –М.: Просвещение. 1984.-159 с.
16. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.: Пособие для воспитателей. М.:Просвещение, 1983. -144 с.
17. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» СПб.;Речь, 2003 – 148 с.
18. Назарова А.С. «Игровой стретчинг» Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Спб.; 2008
19. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: Мозаика Синтез, 2014.

### Список использованной литературы.

1. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1976, с. 70-76, 206.
1. Шебеко В.Н. др. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.
2. «Физическое воспитание и развитие дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой. Москва «Академия» - 20012год.
4. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой и Г.Н. Понаморевой. Санкт-Петербург 2004год.
5. Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М., 2003.
6. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
7. Развитие двигательных качеств у дошкольного возраста. Игры и упражнения / Авт. – сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: ЛОУУ, 1995.
8. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой и Г.Н. Понаморевой. С-Пб, 2004.
9. «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса,Т.С.Комарова,М.А.Васильева; Мозаика-синтез, 2010)
10. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: Мозаика Синтез, 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Поварова Любовь Рэмовна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

03.10.23 16:51 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636