

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 30**

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2024

Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ № 30  
Н.В. Юрченко  
Приказ № 145 от 28.08.2024



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для детей старшей группы (5-6 лет)  
- № 3 компенсирующей направленности для детей с ТНР  
старше 3-х лет «Почемучки»**

на 2024 – 2025 учебный год

Разработчик:  
Корчинова Елена Геннадьевна,  
Инструктор по физической культуре

г. Батайск  
2024 г

№ п/п	Оглавление	
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель Программы	3
1.1.2.	Задачи Программы	4
1.1.3	Принципы формирования Программы	4
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.3	Характеристики особенностей физического развития детей	6
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	6
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет.	8
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	20
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.	29
2.6.	Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДО	33
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	33
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	35
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы.	36
3.4.	Методическое обеспечение Программы	39
3.5.	Требования к организации образовательного процесса.	40
3.6.	Календарный план воспитательной работы.	42
Приложение 1. Комплексно-тематический план образовательной деятельности в старшей группе		

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) построена на основе образовательной программы и адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ № 30, в соответствии с ФОП ДО, ФАОП ДО и ФГОС ДО.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **1.1.1. Цель Программы**

Целью Программы является физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально- культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

### **1.1.2. Задачи Программы**

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.1.3. Принципы формирования Программы:**

РП построена на следующих принципах Федеральной образовательной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **1.2. Планируемые результаты освоения ФОП ДО.**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

### **К шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой,

демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в

процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **1.3. Характеристика особенностей физического развития детей Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет**

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- «планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах до- школьного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут

использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Инструктор по ФК применяет педагогическую диагностику (мониторинг) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по трех бальной системе (1 – низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 – высокий уровень).

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие».**

**От 5 лет до 6 лет.**

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

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми



варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

**Основные движения:**

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно- ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных

положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

***Ритмическая гимнастика:***

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

***Строевые упражнения:***

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

## **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **Содержание образовательной деятельности.**

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; взлезание 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); взлезание 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: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание 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, перекладывание 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:***

1. 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.

**2) 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 мяч "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, ударяя 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.

**3) 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.

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.

4) **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 спортивными 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.

#### 5) **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 ляжки); 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.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

### Методы реализации Программы.

Наглядные методы	<p>- имитация (подражание);</p> <p>- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;</p> <p>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</p> <p>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.</p>
Словесные методы	<p>Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.</p>
Практические методы	<p>выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.</p>

### Средства физического развития и оздоровления детей

<p>Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.</p>	<p>Которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;</p>
<p>Естественные силы природы: солнце, воздух, вода</p>	<p>Формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;</p>

Физические упражнения	Обеспечивают биологическое удовлетворение потребности детей в естественном движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию
-----------------------	--

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

### Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
<ul style="list-style-type: none"> <li>• тематические комплексы</li> <li>• сюжетные</li> <li>• классические</li> <li>• с предметами</li> <li>• подражательный комплекс</li> <li>• Физ. минутки</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические),</li> <li>• Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</li> </ul>	<p><i>Утренний отрезок времени:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная работа воспитателя</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-тематическая</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> </li> <li>• Подражательные движения</li> </ul> <p><i>Прогулка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра большой и малой подвижности</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Индивидуальная работа</li> <li>• Занятия по физическому воспитанию на улице</li> <li>• Подражательные движения</li> </ul> <p><i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> <li>-коррекционная</li> <li>-оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> </li> <li>• Физкультурные упражнения</li> <li>• Коррекционные упражнения</li> <li>• Индивидуальная работа</li> <li>• Подражательные движения</li> <li>• Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример,</li> <li>• иллюстративный материал, театрализованные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Подражательные движения</li> <li>• Сюжетно-ролевые игры</li> <li>• Дидактические игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные развлечения</li> <li>• Спортивные праздники</li> <li>• Физкультурный досуг</li> <li>• День здоровья</li> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• Туристические походы и др.</li> </ul>

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.) , но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

В ДОУ разработана модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

### Двигательный режим в МБ ДОУ № 30

№ п/п	Формы организации	Проведение	старшая группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	8-10 мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	2-3мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	2-3мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	2-3мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3мин
6	Корректирующая гимнастика	Ежедневно	5-6мин
7	Гимнастика после сна	Ежедневно	5-10мин
8	Подвижные игры	Ежедневно	8-12мин
9	Физ. Упражнения на Прогулке	Ежедневно	8-10 мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	8-10 мин
11	Физкультурные занятия	Согласно расписания	2 занятия в группе, 1 на улице 25 мин
12	Спортивный Праздник	2раза в год	40-50 мин
13	Физкультурный досуг	1-2раза в месяц	25мин
14	День здоровья	1раз в квартал	1раз в квартал
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Циклограмма использования здоровьесберегающих технологий в старшей группе**

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, между занятиями	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор ФК
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор ФК, психолог
Фитбол	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с ослабленным здоровьем	инструктор ФК (ДО)

Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Артикуляционная гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор ФК
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. старший возраст - 25 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор ФК
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог



Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор ФК
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Биоуправление	Во время физкультурных занятий и подвижных игр	Ребенок видит результаты выполняемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах выполняемых движений и он может управлять движениями.	Воспитатели, инструктор ФК
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Песочная терапия	Во время коррекционных и развивающих занятий логопеда, психолога	Занятия проводят по подгруппам и индивидуально	Воспитатели, психолог, логопеды
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Куклотерапия	В различных видах коррекционной логопедической работы	Занятия используют для активизации речевой деятельности, снятия напряженности, дискомфорта, коррекции поведения. Могут использоваться различные виды кукол, как взрослым, так и ребенком.	Воспитатели, логопеды, психолог
Технологии воздействия цветом	В течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно	Педагоги

		подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. старший возраст – 25 мин.	Занятия рекомендованы детям с ОНР, с ФФНР, либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор ФК, логопед

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей
  - Культурные практики, инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми
- Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников. В культурных практиках педагогом создается атмосфера

свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества

- взрослого и детей.

Культурные практики	Особенности образовательной деятельности разных видов Культурных практик
Игры с правилами(на удачу, на физическую компетенцию, на умственную компетенцию)	Центральной характеристикой игры с правилами является сопоставление действий играющих. Такая игра всегда носит совместный характер, содержит общие для всех правила и ряд последовательных циклов. Развивающее значение игры с правилами заключается в становлении у Ребенка нормативной регуляции поведения, в развитии мотивации достижения и стремления к волевому усилию.
Физическая культура	Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию и играх ритуального характера.

#### 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## **Старшая группа**

Переход в старшую группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни не редко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет».

Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности. Это могут быть «посылки из космоса», таинственные письма с увлекательными заданиями, схемами.

Для развития детской инициативы и творчества инструктор по физической культуре проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды двигательной деятельности детей в режимных процессах организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

## **2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников ДОУ**

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Организация работы с родителями осуществляется по следующим направлениям:

1. Повышение педагогической культуры родителей:  
пропаганда знаний по валеологии и здоровому образу жизни;  
формирование у родителей практических умений и навыков самооздоровления.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение и распространение передового опыта семейного валеологического воспитания.

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### Формы взаимодействия с родителями

Форма	Задача	Результат
	- Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями.	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
	- Выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; -Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. - Систематизировать знания родителей в области физической культуры; - Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.	
Родительские практикумы	- Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. - Познакомить с приёмами и методами оздоровления(дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. - Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма - Согласовывать с родителями Индивидуальные программы оздоровления, профилактических мероприятий, Организованных в ДОУ	- расширяются представления об особенностях физического развития детей; - Появляется интерес к физической культуре.

Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; -Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;	- способствует повышению интереса детей к физической культуре,
Выставки совместных работ	- воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; -расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	-повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки -воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять большой интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

## Формы работы с родителями по валеологическому воспитанию

Формы работы с родителями	Старшая группа
Родительские собрания	«Здоровый образ жизни и его составляющие»
Педагогические беседы, консультации (индивидуальные, групповые)	«Витамины укрепляют организм»
Дни открытых дверей	Мастер-класс «Приобщение детей к ЗОЖ через русские народные игры»
Открытый показ валеологической НОД	«Лекарства для здоровых»
Совместные мероприятия для детей и родителей	«Мама, папа, я - здоровая семья»
Информирование и наглядность	Презентация «Полезные и вредные привычки»



## 2.6. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и вору. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней Гимнастике и в повседневной жизни детей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: <ul style="list-style-type: none"><li>• На эмоции детей;</li><li>• Создает у них хорошее настроение;</li><li>• помогает активировать умственную деятельность;</li><li>• способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;</li><li>• освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;</li><li>• привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.</li></ul>

## III. Организационный раздел

### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные,

подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Образовательной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям. РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оздоровительная линия проходит и через предметную среду групп детского сада – в них созданы «Центры физкультуры и оздоровления». Центры оснащены стандартным и нетрадиционным оборудованием разной физической направленности. Оздоровительный и профилактический эффект имеют специально организованные уголки здоровья, уголки уединения.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с тартановым покрытием с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой. Имеется шведская стенка; оборудована яма для прыжков, размечена беговая дорожка.

Спортивное и игровое оборудование для подвижных игр имеется на 7 прогулочных участках. На каждом участке оформлены «Тропы здоровья» для босохождения, имеются надувные бассейны – плескательницы с наборами игрушек, наборы для игр с песком и водой.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685- 21:

-к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

## Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (баскетбольные, №3),</li> <li>• для фитбола</li> </ul>	<p>1 шт. 30 шт. 25 шт. 15 шт. 20 шт.</p>
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
<p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li> <li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li> </ul>	<p>20 шт. 20 шт.</p>
Кольцеброс	1 шт.
Кольца баскетбольные	2 шт.
Кегли	10 шт.
<p>Обруч пластиковый детский</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большой (диаметр 90 см)</li> <li>• средний (диаметр 50 см)</li> </ul>	<p>10 шт. 15 шт.</p>
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Обеспечена прочная установка снарядов, обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и аудиотека. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

### **Оборудование, учебно-методические и игровые материалы в группах**

	<b>Старшая, подготовительная группы</b>
<b>Дидактический материал</b>	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;
	- сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самodelки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
<b>Игры</b>	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
<b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b>	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики –ежики
<b>Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием</b>	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцо брос, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
<b>Выносной материал</b>	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.

### **3.4. Методическое обеспечение Программы ОО «Физическое развитие»**

1. Бережнова О.В., В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-Крепыши», Издательский дом «Цветной Мир», М. 2016.;
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. Творческий центр «Сфера», М. 2008.;
3. Голованов В.М.
4. Парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» Пензулаева Л.И. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
8. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: Владос, 2011
9. Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи с 3 до 7 лет, Детство-Пресс, 2017
10. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ– М.: Айрис Пресс, 2007
11. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду /. – М.: Просвещение, 2009

### 3.5. Требования к организации образовательного процесса

#### Система физкультурно-оздоровительной работы

	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели группы
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели группы
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели группы
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели группы
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
<b>III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>			
1.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
<b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра



2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) 3- никновения ин- фекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпи демии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. Закаливание</b>			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### **Структура физкультурного занятия в физкультурном зале**

#### **1. Вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 2 мин.

2. **Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): - 21 мин.

3. **Заключительная часть** (игра малой подвижности): 2 мин.

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

При составлении конспектов оздоровительно-

игрового часа инструктором по физической культуре учитывается

сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) -18 мин.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Количество занятий в неделю:** 2 занятия в неделю в физкультурном зале (инструктор по ФК) , 1 занятие в неделю – на воздухе (воспитатель);

**Продолжительность занятий:** в старшей группе – 25 минут

### **3.6. Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ № 30**

Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ № 30 сформирован на основании федерального календарного плана воспитательной работы, который является единым для всех дошкольных организаций.

Все мероприятия плана проводятся с учетом особенностей ОП ДО и АОП МБ ДОУ № 30, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в МБ ДОУ № 30.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>					<p>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</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>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</p>				

	три звена				порядок в своем шкафу
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<b><u>Социально-коммуникативное:</u></b>
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 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</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,</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</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), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение</p>	<p>Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p>формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу</p>

	чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Пингвин»	с прыжками на месте на двух ногах	соблюдения режима дня <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					<u>Физическое развитие:</u>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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>					<p>проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>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.</p>				<p><u>Социально-коммуникативное:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества</p>

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить следить за чистотой спортивного инвентаря
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Переползание через препятствие</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 ч/з шнуры, прямо, боком</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать</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 порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка</p> <p>2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	<p>учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p><b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> вводить</p>

		и пройти дальше			элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	



# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## НОЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				<p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки</p>

ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	безопасного поведения во время ползания на
<p><b>Основные виды движений</b></p>	<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>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</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>	<p>четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных</p>

		5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	кольцо		отношений(влево-вправо, вверх-вниз)
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ДЕКАБРЬ (старшая группа)

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>					
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p>
<b>Вводная часть</b>	<p>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.</p> <p>Дыхательные упражнения</p>				<p><b><u>Социально-коммуникативное:</u></b> формировать навык ролевого поведения при</p>

ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; учить
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в</p>	<p>1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)</p>	<p>технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p>

	(20см)	на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине)	обруч		
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					<u>Физическое развитие:</u>
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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>					<p>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				<u>Социально-коммуникативное</u>
<b>ОРУ</b>	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

<p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине 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</p>	<p>: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <b><u>Познавательное развитие:</u></b> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b><u>Художественно-эстетическое развитие:</u></b> учить выполнять движения, отвечающие характеру</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Ловишка с мячом»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>выполнять движения, отвечающие характеру</p>



<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают».	«Зимушка-зима».	«Затейники»	«Найди и промолчи»	музыки
	Массаж стоп мячами ежиками	Танцевальные движения			

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>					
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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					<b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
					<b><u>Социально-коммуникативное</u></b>

ролями в процессе игры					побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<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				друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</p> <p>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</p> <p>3. Прокатывание мяча между</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</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в</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><b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Познавательное развитие:</u></b> учить</p>

	кеглями  4. Ползание по пластунски до обозначенного места	с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке	двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима»	«На параде».  Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»	

# КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					<b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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><b><u>Социально-коммуникативное</u></b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение,</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения
<b>Основные виды движений</b>	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	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	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	во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр  <u><b>Речевое развитие:</b></u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  <u><b>Познавательное развитие:</b></u> учить двигаться в заданном

	перебежками		середине одна. 5. Подлезание под дугу		направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### АПРЕЛЬ (старшая группа)

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция</b>
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	<b>образовательных областей</b>
<b>Этапы занятия</b>					<b><u>Физическое развитие:</u></b>
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и					

<p>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>					<p>рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><b><u>Социально-коммуникативное</u></b></p>
<b>Вводная часть</b>	<p>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</p>				<p>создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих</p>
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p>	

	3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  4. Вис на гимнастической стенке	обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки в высоту	3. Метание вдаль набивного мяча  4. Ползание по туннелю.  5. Прокатывание обручей друг другу	3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку	процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр  <b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	<b><u>Познавательное</u></b>
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	<b><u>развитие:</u></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз



## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	образовательных областей
Этапы занятия					<b><u>Физическое развитие:</u></b> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> 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>					<b><u>Социально-коммуникативное:</u></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				создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);
<b>Основные виды движений</b>	<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>	<p>формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b><u>Речевое развитие:</u></b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b><u>Познавательное</u></b></p>

<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	<b><i>развитие:</i></b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	