

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 98 общеразвивающего вида
Калининского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 27.08. 2020 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ
_____ И.А.Фролова
Приказ от 28.08.2020 г.№ 174-ОД

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 27.08. 2020г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физическому развитию

**Старшей группы № 9 общеразвивающей направленности
На 2020 – 2021 учебный год**

Программу разработала:
Инструктор по физической культуре
Декусар О.В.

Санкт – Петербург
2020

Содержание программы

| | | |
|------------|--|----|
| I | Целевой раздел образовательной программы. | |
| I.1 | Пояснительная записка | 3 |
| I.2 | Комплексно-тематическое планирование | 5 |
| I.3 | Возрастные особенности воспитанников | 14 |
| II | Содержательный раздел программы. | |
| II.1 | Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию | 15 |
| | Планируемые результаты освоения программы. | 19 |
| II.2 | Учебная нагрузка | 20 |
| | Режим двигательной активности | 20 |
| II.3 | Система физкультурно-оздоровительной работы | 21 |
| | План оздоровительной работы | 23 |
| | Система закаливающих мероприятий | 25 |
| II.4 | Интеграция с другими образовательными областями | 26 |
| II.5 | Организованная деятельность с детьми | 28 |
| II.6 | Планирование досуговой деятельности | 39 |
| II.7 | Планирование по взаимодействию с педагогами | 40 |
| II.8 | Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей | 41 |
| III | Организационный раздел. | |
| III.1 | Материально-техническое оснащение спортивного зала | 43 |
| III.2 | Материально-техническое оснащение спортивной площадки | 44 |
| III.3 | Учебно-методическое обеспечение | 45 |
| IV | Инновационные технологии. Парциальные программы. | 46 |

I Целевой раздел образовательной программы.

I.1 Пояснительная записка.

Концепция модернизации Российского образования определяет обеспечение качества образования как главную задачу Российской образовательной политики. Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация. В связи с этим современное общество предъявляет новые требования к обеспечению стабильного функционирования и развития дошкольных образовательных учреждений: к организации учебно-воспитательного и коррекционно-оздоровительного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам образовательной деятельности.

Одним из наиболее перспективных направлений в системе дошкольного образования является поиск путей, обеспечивающих интеграцию образовательного процесса, ориентированного на развитие личности и предусматривающего в своей основе лично-ориентированную модель образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 630н от 8 сентября 2014г Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»;
5. ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1155 от 17 октября 2013г;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Региональный уровень

1. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"

Локальные акты ГБДОУ:

1. Устав ГБДОУ детский сад № 98 Калининского района.

2. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга

3. Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ № 98.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС дошкольного образования.

Обязательная часть предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие воспитанников ОУ в области «Физическое развитие».

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены методики, формы организации образовательной работы, выбранные и разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений

Цель рабочей программы - обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, обеспечивающей позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности, в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования для обеспечения разностороннего развития детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Достижение цели предусматривается через решение следующих задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечение развития личности, мотивации, способностей и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС) укреплять здоровье воспитанников: способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды; развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям
2. обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
4. обеспечения вариативности и разнообразия содержания программы и организационных форм при реализации ее содержания;
6. повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей через организацию продуктивного взаимодействия;

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей с 1,5 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено на основе следующих общеобразовательных программ *и технологий* для детей дошкольного возраста:

Образовательная программа ГБДОУ № 98

Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДО.- Учитель , Волгоград,2012.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа) - М.: Мозаика-Синтез,2016.

«Физическая культура - дошкольникам» Л. Д. Глазыриной

«Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

«Олимпийское образование дошкольников» С.О. Филиппова

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Развлечения, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня, Неделя здоровья проводится 1 раза в год.

I.2 Программа составлена в соответствии с комплексно-тематическим планированием, принятым в ГБДОУ.

Комплексно-тематическое планирование.

| <i>№п/п</i> | <i>тема</i> | <i>содержание</i> | <i>сроки</i> | <i>итоговые события</i> | <i>дата проведения итогового события</i> | <i>календарь событий</i> |
|-------------|------------------------|---|---------------------|--|--|--|
| 1 | Школа дружных дошколят | Адаптационный, тренирующий режимы. Мониторинг развития детей и уровня освоения образовательного процесса. Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Создать положительную мотивацию при посещении детского сада. Продолжить знакомить детей с детским садом как с ближайшим окружением. Расширять представления о профессиях сотрудников (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, врач, медсестра, дворник, повар, др.) Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми (коллективная художественная работа, песенки о дружбе, совместные игры, коммуникативные игры) | Сентябрь 1-4 недели | Организованное взрослыми развлечение «Умники и умницы» | | 1- День знаний 14-Осенины 21-Международный День мира 27-День воспитателя и всех дошкольных работников 29-Всемирный день моря |

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|---------------------|--|---------------|---|
| 2 | Осень: кладовая леса | Расширять представления детей об осени: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, в лесу. Расширять представления детей об осени как о времени сбора плодов в лесу (ягоды, грибы, орехи, др.) Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой. | Октябрь 1 неделя | Осенний праздник | конец октября | 4 – Всемирный день животных 9 -День отца |
| 3 | Осень: во саду ли, в огороде | Расширять представления об осени как о времени сбора урожая (овощи, фрукты). Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях. Формировать уважительное отношение к труду взрослых начальные представления о здоровом образе жизни. | 2 неделя | Осенний праздник Тематическа я выставка «Где запрятан витамин» | конец октября | |
| 4 | Осень: животные и птицы | Расширять представления детей о лесных животных и птицах (перелетные, неперелетные) Расширять представления детей о некоторых особенностях поведения животных и птиц осенью. Знакомить с правилами безопасного поведения в природе. | 3 неделя | Осенний праздник Тематическа я выставка «Где запрятан витамин» | конец октября | 17-День лешего |
| 5 | Осень в нашем городе | Продолжить знакомить детей с детским садом как ближайшем социальном окружении ребенка (обратить внимание на сезонные изменения на прогулочной площадке. Продолжить знакомить детей с осенними цветами. Привлекать детей к уходу за цветами (сбор семян, обрезка, пересадка) Расширять представления о профессии садовника и дворника. Формировать уважительное отношение к труду взрослых. | 4 неделя | Осенний праздник Создание альбома для рассматрива ния «Осенние цветики» | конец октября | |
| 6 | Я и вся моя | Формировать начальные представления о здоровье | Ноябрь | Неделя | | 3-День рождения С.Я.Маршака |

| | | | | | | |
|---|------------------------------|---|---------------------|---|--|---|
| | семья | <p>здоровом образе жизни.</p> <p>Расширять представления детей о своей семье.</p> <p>Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа, др.) Закреплять знания детьми своего имени, фамилии, возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважительное отношение к труду близких взрослых.</p> <p>Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят) Формировать элементарные навыки ухода за лицом и телом.</p> <p>Развивать представления о своем внешнем облике.</p> <p>Воспитывать эмоциональную на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственникам. Продолжать развивать гендерные представления.</p> | 1-2 неделя | здоровья в рамках творческого проекта. Создание альбома «Моя семья» Реализация эко-проектов | | <p>7 – День согласия и примирения</p> <p>10 – День работника МВД</p> <p>11-День рождения Е. И. Чарушина</p> |
| 7 | Мы – россияне, мы - горожане | <p>Знакомить с родным городом. Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре.</p> <p>Воспитывать любовь к родному краю.</p> <p>Расширять представления об особенностях жизни в городе в сравнении с особенностями жизни в деревне.</p> <p>Познакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.</p> <p>Формировать любовное и бережное отношение к матери, к ее роли в семье.</p> | 3-4 неделя | Создание книжек-самodelок с детским речетворчеством для книжного уголка | | <p>16-Международный день толерантности</p> <p>18-День рождения Деда Мороза</p> <p>21-Всемирный день приветствий</p> <p>28-День матери России</p> <p>30-День домашних животных</p> |
| 8 | Город: виды транспорта | <p>Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о профессиях.</p> <p>Продолжить знакомить с профессиями, связанными с дорожным движением (полицейский, шофер, водитель</p> | Декабрь 1 неделя | Сюжетно-ролевая игра («Гараж», «Обществен | | |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|----------------------|--|--|--|
| | | автобуса, пожарный, др.) | | ный транспорт», др.) | | |
| 9 | Город: правила дорожного движения | Продолжить знакомить с правилами безопасного поведения на дороге (светофор, дорожные знаки, «зебра», др.) Расширять представления о зиме: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, на улицах города. Знакомить с правилами поведения на улице и дороге зимой | 2 неделя | Сюжетно-ролевая игра из серии «Движение с уважением» | | 9 - День героев отечества 14-Всемирный день детского телевидения и радиовещания |
| 10 | Новый год | Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Знакомить детей с новогодними традициями, историей елки, деда Мороза | 3-4 неделя | Праздник «Новый год» Выставка детского творчества | | 20-Международный день солидарности людей 31-Новый год |
| 11 | Новогодние каникулы | Задания по маршрутам выходного дня | Январь 1-2 недели | | | 7-Рождество |
| 12 | Зима: зимние виды спорта | Развлечения и др. мероприятия по организации двигательной активности детей. Формировать первоначальные представления о здоровом образе жизни. Знакомить с зимними видами спорта. | 3 неделя | Неделя здоровья в рамках творческого проекта. | | 11-Международный день «спасибо» 11-День заповедников 14-Старый Новый год |
| 13 | Зима | Расширять представления о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней | 4 неделя | Зимушка - зима | | 21-Международный день объятий 22-День бабушки |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------|---|---------------------|---|------------------------------|---|
| | | природы. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Закреплять знания о свойствах снега и льда. | | | | |
| 14 | Животные Арктики и Антарктики | Расширять представления о местах, где всегда бывает зима, о животных Арктики и Антарктики. | Февраль 1 неделя | Создание макета в экологическом уголке. Выставка детского творчества | | |
| 15 | Богатырская сила | Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях. Знакомить с народными играми в зимнее время. | 2 неделя | Создание нового раздела в книжном уголке о богатырях Масленичные развлечения | Дата проведения подвижная | Масленица |
| 16 | День защитника Отечества | Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник), с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитником Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины). | 3-4 недели | Спортивный праздник с папами. Изготовление подарков | | 17-День рождения А.Барто 23-День защитника отечества |

| | | | | | | |
|----|----------------------------|--|------------------|---|--|---|
| 17 | 8 марта | Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке, сестрам. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширить гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. | Март 1 неделя | Праздник «8 марта» Организация тематических выставок. | | 1-Праздник прихода весны 3-Японский Праздник кукол 4-День бабушек 8-Международный женский день |
| 18 | Мамы разные нужны | Расширить представления о труде женщин дома (мытьё посуды, стирка, глажка, др.) и в социуме профессиях женщин (повар, портниха, балерина, доктор, продавец др.) Расширить представления о посуде, одежде. | 2 неделя | Создание книжек-самodelок с детским речетворчеством. Создание альбома для рассматривания | | 13-День рождения С.В.Михалкова |
| 19 | Профессии и инструменты | Продолжить расширять представления о профессиях взрослых. Знакомить с инструментами, необходимыми для представителя той или иной профессии (повар – кастрюля, поварешка, др.; портниха – швейная машинка, ножницы, иголка, др.; дворник – метла, др.) | 3 неделя | Тематический вечер развивающих игр | | |
| 20 | Если хочешь быть здоров... | Расширять представления о принадлежностях личной гигиены и их целевом использовании. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. | 4 неделя | Тематическое развлечение на тему здорового образа | | 31-День рождения К.И.Чуковского 22-Всемирный день воды. День Балтийского моря 24-31-Неделя «Культура-детям» 27-Международный день театра |

| | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--------------------|--|---------------------------|--|
| | | | | жизни. Неделя здоровья | | |
| 21 | Книжкины именины | Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) для приобщения детей к словесному искусству, для формирования интереса к детской книге и воспитания уважительного отношения к ней. | Апрель 1 неделя | Тематический вечер развлечений, совместное театрализованное развлечение с родителями, выставка, посвященная детским книгам | | 1-День смеха. Международный день птиц 2-День рождения Г.-Х. Андерсена 4-Международный день детской книги 4-День рождения Ю. Васнецова |
| 22 | Народная игрушка | Расширять представления о народной игрушке (дымковская, матрешка и др.) Знакомить с народными промыслами. Продолжить знакомить с устным народным творчеством. Продолжить знакомить с устным народным творчеством | 2 неделя | Выставка детского творчества | | 5-День посадки деревьев 7-Всемирный день здоровья |
| 23 | Игры и игрушки | Систематизировать знания детей об игрушках. Расширять представления о классификации игрушек (резиновые, деревянные, др.) Ориентировать формы работы с детьми и все виды деятельности для них на развитие игры | 3 неделя | Неделя игры | | 12-День авиации и космонавтики |
| 24 | Весна, весенние посадки | Расширять представления о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Расширять представления о правилах безопасного | 4 неделя | Подготовка рассады для высаживания на участке | Дата проведения подвижная | 11-Международный день памятников и исторических мест 22-Международный день Земли |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|-----------------|--|--|-----------------------------------|
| | | поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Приобщение детей к труду взрослых. Расширять представления о труде взрослых в весенний период (выращивание рассады, подготовка земли, обрезка, др.) Формировать бережное отношение к природе. | | Проведение совместного субботника с родителями | | |
| 25 | Мониторинг | Фиксация индивидуальной динамики и перспектив развития каждого ребенка в ходе: <ul style="list-style-type: none"> • коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, решения конфликтов, лидерства и пр.); • игровой деятельности; • познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); • проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); • художественной деятельности; • физического развития. | 4 неделя | Заполнение персональных карт развития детей и карт мониторинга образовательного процесса | | |
| 26 | День Победы | Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны. | Май 1 неделя | Выставка детского творчества | | 1-Праздник труда 9-День победы |
| 27 | Весна: птицы | Продолжать расширять представления о перелетных и неперелетных птицах. Воспитывать бережное отношение к природе. | 2 неделя | Создание книжек-самodelок | | 15-Международный день семьи |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|---|----------|---|--|-------------------------------|
| | | | | по результатам маршрутов выходного дня в парки и сады города, поездок в лес | | |
| 28 | Весна: первоцветы, насекомые | Расширять представление о насекомых, цветах (весенние цветы, первоцветы, время появления) Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать ее красоту | 3 неделя | Совместное развлечение с родителями | | 18- Международный день музеев |
| 29 | Здравствуй, лето! | Расширять представления детей о лете. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу. | 4 неделя | Выставка детского творчества | | 24-День парков |

I.3 Возрастные особенности детей.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см. средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка в весе в месяц-200 г, а роста – 0.5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено.

Сращивание костей черепа между собой ещё не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам ещё не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении физкультурных занятий во избежание травм, так как даже лёгкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьёзные последствия для здоровья.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или её повышением – ходьба по гимнастической скамейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – партнёр может попасть мячом в лицо.

Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков - грыжа. Поэтому необходимо следить за силой физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растёт быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

В этом возрасте наблюдается не завершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления у детей плоскостопия.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. К 6 годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но слабы ещё мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. при выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются в 4 раза. Частота сердечных сокращений к 6 - 7 годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении, неправильная организация двигательной активности приводят к заболеваниям органов дыхания.

По результатам исследований резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем у дошкольников достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько высока, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учётом проявляемой ими индивидуальности, предотвращении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих спокойные игры.

II. Содержательный раздел программы.

II 1. Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию.

Образовательная деятельность в режимных моментах

Физкультминутки

Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице

(игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)

Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на воспитание правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз

Спортивные упражнения: катание на велосипеде и самокате

Досуги, организуемые в помещении и на участке

Прогулки-походы

Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций

Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях

Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я- спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.

«Лабиринт», кроссворды, ребусы, «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Непосредственно образовательная деятельность

Игровая (на основе подвижных игр)

Сюжетно-игровая

На танцевальном материале

С использованием нестандартного оборудования

Тематическая

Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.

Соревнования

Самостоятельная деятельность детей

Разнообразная двигательная деятельность

(самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

II. 2. Учебная нагрузка.

Занятия: 3р в неделю по 25 мин. + 1 физкультурный досуг (в месяц)

Режим двигательной активности

| Форма работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин) 5-6 лет |
|--|--|--|
| Физкультурные занятия | - в помещении | 2 раза в неделю (25-30) |
| | - на улице | 1 раз в неделю (25-30) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедневно 8-10 |
| | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 |
| | Физкультминутки (в середине дня) | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (25-30) |
| | Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин. |
| | День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная | Подвижные и спортивные игры | ежедневно |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| двигательная деятельность | | |
|---------------------------|--|--|

II. 3 Система физкультурно-оздоровительной работы

| № | РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ | СОДЕРЖАНИЕ | ДАТА | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
|---|--|---|--|--|
| 1 | Психологическое сопровождение развития ребёнка | Создание психологически комфортного климата в ГДОУ Личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребёнка Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности | Постоянно | Воспитатели, Инструктор ф.к., Музыкальные руководители |
| 2 | Преодоление синдрома адаптации | Проведение коммуникативных игр на развитие эмоциональной сферы | В течение первых двух недель пребывания в детском саду | Воспитатели |
| 3 | Использование вариативных режимов дня пребывания ребёнка в ГБДОУ | Основной Гибкий Адаптационный Щадящий | По необходимости в течение года | Воспитатели |
| 4 | Оздоровительное профилактическое сопровождение | <u>1 этап - предварительный</u> Диагностика состояния здоровья ребенка Физкультурные занятия на улице в сентябре и мае <u>2 этап – интенсивной профилактики</u> Аромомедальоны Аксотиновая мазь Использование в меню чеснока <u>3 этап – реабилитационный</u> Комплексы реабилитационных мероприятий Щадящий режим дня | Сентябрь Сентябрь, май декабрь-март по плану по мере необходимости | Врач Инструктор ф.к., Мед.сестра ДШО Воспитатели, Мед.сестра ДШО, помощники |
| 5 | Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни | Развитие представлений и навыков здорового образа жизни Формирование основ безопасности жизнедеятельности | Постоянно, в течение года | Воспитатели |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 6 | Частично регламентированная деятельность | <p>Физкультурное занятие (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Утренняя гимнастика (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Динамическая пауза</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Подвижные и оздоровительные игры в помещении и на улице</p> | <p>3 раза в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По плану</p> <p>Ежедневно</p> | <p>Инструктор ф.к.,</p> <p>Воспитатели,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>Старший воспитатель</p> |
| 7 | Нерегламентированная деятельность | Самостоятельная двигательная активность в помещении и на улице | Ежедневно | Воспитатели |
| 8 | Закаливание | <p><u>Воздушное</u> (сон без маек при t° в группе не ниже 16°)</p> <p><u>Водное</u> (Обширное умывание лица и рук прохладной водой; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; питьевой режим)</p> <p><u>В летний период</u> (Воздушные, солнечные ванны; питьевой режим; мытье ног водой; игры с водой)</p> | Ежедневно | <p>Врач, инструктор ф.к.,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>воспитатели,</p> <p>помощники</p> |
| 9 | Гигиенические процедуры | <p>Соблюдение санитарно-гигиенических норм в группах.</p> <p>Соблюдение санитарного состояния помещений, участков, профилактика травматизма.</p> <p>Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков</p> <p>Соблюдение режима дня</p> | Ежедневно | <p>Воспитатели,</p> <p>помощники</p> |
| 10 | Санитарно-просветительная работа с родителями | <p>Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ГБДОУ</p> <p>Своевременное информирование родителей об эпидемиях в городе, карантинах в ГБДОУ, сроках проведения диспансеризации и т.д.</p> <p>Информирование родителей о питании детей в ГДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятиях</p> | Постоянно | <p>Воспитатели,</p> <p>Мед. сестра ДШО</p> |

| | | | | |
|----|--|--|-----------------------|---------------------|
| 11 | Мероприятия по повышению квалификации персонала, санитарно-просветительная работа. | Консультации Для воспитателей: «Первая медицинская помощь». Для младших воспитателей: «Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима в групповых помещениях». Выпуск бюллетеней: «Детские инфекции – что нужно о них знать». «Плоскостопие. Что мы о нём знаем?» | Октябрь Январь | Старший воспитатель |
| 12 | Организация питания | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами | Постоянно | Мед.сестра ДШО |

План оздоровительной работы

| № | Разделы и направления работы | Формы работы |
|----|---|--|
| 1. | Использование вариативных режимов дня | Типовой режим дня по возрастным группам Режим дня на плохую погоду Коррекция образовательной нагрузки Щадящий режим дня Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей) |
| 2. | Психологическое сопровождение развития | Создание комфортного психологического климата в ДООУ, в группе Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период Раннее выявление детей с особенностями в развитии Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми |
| 3. | Формы организации режима двигательной активности ребенка; 1. регламентированная деятельность 2. частично регламентированная | Утренняя гимнастика в зале и на свежем (кроме ясельной) Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на свежем воздухе Динамические паузы Физкультминутки, физкультпаузы Бодрящая гимнастика после сна Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении Спортивные игры |

| | | |
|----|--|--|
| | деятельность 3.нерегламентированная деятельность | Спортивные досуги и развлечения Спортивные праздники Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке |
| | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни | Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности |
| 4. | Оздоровительное и лечебно – профилактическое сопровождение: 1. профилактические мероприятия: 2.общеукрепляющие мероприятия: | Профилактика гриппа в осеннее – зимний период Адаптационные игры Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе Питьевой режим Сон без масок Обширное умывание Босохождение по «тропе здоровья» после сна Воздушные ванны Воздушные и солнечные ванны вовремя весеннее – летнего периода Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика |
| 5. | Организация питания | Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами Организация диетического питания по медицинским показаниям |

Система закаливающих мероприятий

| | |
|--|---|
| Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей |
| Воздушно-температурный режим | От + 20 до + 18 С |
| Одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) Допускается снижение температуры на 1-2 С |
| Сквозное проветривание (в отсутствие детей): | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С |
| - утром, перед первым занятием | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной |
| Утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная |
| Физкультурные занятия | Одно занятие круглогодично на воздухе |
| Физические упражнения | Ежедневно с учетом индивидуальных особенностей детей |
| Игровой массаж | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп и другие виды. |
| Закаливание проводится на фоне теплого комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. | |

II. 4 Интеграция с другими образовательными областями «Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий.

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- проведение подвижных игр
- игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования

- самообслуживание

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

«Художественно-эстетическое развитие».

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт»

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале
- прослушивание песен о спорте. Развитие эстетических чувств детей.
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)

II.5 Непосредственно-образовательная деятельность с детьми.

Сентябрь

| Тема Этапы Занятия | 1-4неделя «Школа дружных дошколят» (25 мин.) | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|--|---|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: 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, соблюдает порядок в своём шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> | | | | | <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания</p> |
| Вводная часть | <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин., перестроение в три звена.</p> | | | | |
| ОРУ | <p>Без предметов Пензулаева Л.И.стр.15</p> | <p>С мячом Пензулаева Л.И. стр. 19</p> | <p>Без предметов Пензулаева Л.И.стр.22</p> | <p>С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр. 25</p> | |
| Основные виды движений | <p>1.Ходьба с перешагивание через кубики, мячи; 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами; 3.перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> | <p>1.Подпрыгивание на месте на двух «Достань до предмета»; 2.подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка; 3.ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях; 4.ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с</p> | <p>1.Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо; 2. перешагивание через бруски и с мешочком на голове; 3.прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен; 4. ходьба «Пингвин».</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола; 2.ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на пояс; 3.ходьба по скамейке (высота 15см), перешагивая через кубики, руки на пояс; 4. игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.</p> | |

| | | | | | |
|--------------------|---|--|--|-----------------------|---|
| | 4.бег в среднем темпе до 1 мин. В чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | мешочком на голове. 5.перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | | | физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своём шкафу. |
| Подвижные игры | «Запрещённое движение» | «Удочка» | «Мы весёлые ребята» | «Ловишки с ленточкой» | |
| Малоподвижные игры | «Тише едешь – дальше будешь» | «Гуси идут домой» (спокойная ходьба в колонне по одному) | Ходьба с выполнением заданий, дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» | |

Октябрь

| Тема Этапы Занятия | 1-я неделя «Осень: кладовая леса» (25 мин.) | 2-я неделя «Осень: во саду ли, в огороде» (25 мин.) | 3-я неделя «Звери и птицы» (25 мин.) | 4-я неделя «Осень в нашем городе» (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; 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><u>Здоровье:</u> расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. стр.28 | С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.29 | С мячом Пензулаева Л.И. стр. 33 | С обручем Пензулаева Л.И. стр. 36 | |
| Основные виды движений | 1.Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; | 1.Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; | 1.Пролезание через три обруча (прямо, боком); 2. прыжки на двух | 1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка; | |

| | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| | 2.переползание через препятствие; 3.метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; 4.ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком. | 2.прыжки на двух ногах ч\з шнуры, прямо, боком; 3.броски мяча, передача друг другу из-за головы; 4.ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | ногах через препятствие (высота 29см) прямо, боком...; 3.перелезание с преодолением препятствий; 4. ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивая через мяч. | 2.прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед; 3.перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки; 4. ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. | <u>Труд:</u> следить за чистотой спортивного инвентаря. <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагивание через кубики, мячи; обсуждать пользу проведения ежедневной утр.гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Зайцы в огороде» | «Гуси - гуси» | «Мы весёлые ребята» | |
| Малоподвижные игры | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «Овощи и фрукты» | «Вешки и корешки» | «Летает не летает» | |

Ноябрь

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема | 1-2 неделя «Я и вся моя семья» (25 мин.) | 3-я неделя «Мы – россияне, мы - горожане» (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
| Этапы Занятия | | | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на 2-х ногах через препятствия, 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 своём шкафу); проявляет активное участие в п/и, в выполнении простейших танцевальных | | | <u>Речевое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания; обсуждать, поощрять речевую активность. |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| движениях во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая муз. произведения, сопровождающие ритмическую гимнастику. | | | | | <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. <u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз); формировать навыки безопасного поведения во время выполнения упражнений, бега, перестроения; следить за опрятностью своей физической формы. |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой по сигналу. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.39 | Без предметов Пензулаева Л.И. стр. 42 | С мячом большого размера Пензулаева Л.И. стр. 44 | На гимнаст. скамейке Пензулаева Л.И. стр. 46 | |
| Основные виды движений | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками; 2.ведение мяча с продвижением вперед; 3.ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч; 4.бег по наклонной доске. | 1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»; 2.подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка; 3.ползание на четвереньках по гимна.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях; 4.ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | 1.Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола; 2. ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе; 3.прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами; 4. забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. | 1. ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля его двумя руками; 2.спрыгивание со скамейки на мат; 3.ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя; 4. лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. | |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Круговая лапта» | «Платочек» | «Эстафета парами» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Колпачок» | |

Декабрь

| Тема Этапы Занятия | 1 неделя «Город: виды транспорта» (25 мин.) | 2 неделя «Правила дорожного движения» (25 мин.) | 3-4 неделя «Новый год» (25 мин.) | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|---|---|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время 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><u>Речевое развитие:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; обсуждать виды дыхательных упражнений и их технику; поощрять речевую активность.</p> |
| Вводная часть | <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. Дыхательные упражнения.</p> | | | | <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать навык ролевого поведения при поведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; убирать спорт. инвентарь; обучать технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> |
| ОРУ | С обручем Пензулаева Л.И. стр.49 | С флажками Пензулаева Л.И. стр. 51 | Без предметов Пензулаева Л.И. стр. 52 | Без предметов Пензулаева Л.И. стр. 53 | |
| Основные виды движений | <p>1.Прыжки со скамейки (20см) на мат; 2.ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке; 3.перешагивание через бруски, справа и слева от него; 4.прокатывание мячей между предметами; 5.ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).</p> | <p>1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка; 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; 3.ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей; 4.лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;</p> | <p>1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх. вниз); 2. метание мешочков вдаль; 3.ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше; 4. прыжки на двух</p> | <p>1. ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии; 2.спрыгивание с разбега на мат; 3.метание в даль; 4. ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка).</p> | |

| | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--|----------------------------------|---|--|
| | | 5.прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине) | ногах из обруча в обруч. | | |
| Подвижные игры | «Весёлый светофор» | «Такси» | Новогодние хороводные танцы | «Два Мороза» | |
| Малоподвижные игры | Пальчиковая игра «Домик» | «Найди и промолчи» | Дыхательная гимнастика с мишурой | «Снежная королева» (игровое упражнение) | |

Январь

| Тема Этапы Занятия | 1-2 неделя Новогодние каникулы | 3 неделя «Зимние виды спорта» (25 мин.) | 4 неделя «Зима» (25 мин.) | Интеграция образовательных областей | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|
| | <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега о сменой ведущих его и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыками самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p> | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта; рассказывать о пользе массажа стопы.</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и</p> | |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег. | | | | |
| ОРУ | С кубиками Пензулаева Л.И. стр.59 | Со шнуром Пензулаева Л.И. стр. 61 | На гимнаст. скамейке Пензулаева Л.И. стр. 64 | | С обручем Пензулаева Л.И. стр. 65 |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске (40см); 2. прыжки на правой и левой ногах между | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове; | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; 2. ходьба между | | 1. ходьба по гимнастической скамейке на середине сделать |

| | | | | | |
|--------------------|--|---|--|--|--|
| | кубиками; 3.попади в обруч мячом (правой и левой рукой); 4.ходьба по гимнаст. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. | 2.ползание по гимнастической скамейке спиной вперёд – ноги на вису; 3.прыжки в длину с места; 4.метание в цель. | предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть; 3.прыжки в высоту с места «Достань до предмета»; 4. метание в цель. | поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, перешагнуть через рейки; 2.прыжки в длину с места; 3.метание мяча в вертикальную цель; 4. пролезание в обруч правым и левым боком. | подвижных игр. <u>Художественно-эстетическое развитие:</u> закреплять движения, отвечающие характеру музыки. |
| Подвижные игры | «Ловишки с мячом» | «Мышеловка» | «Снежинки и ветер» | «Два Мороза» | |
| Малоподвижные игры | Массаж ушей | Ходьба змейкой | «Зимушка-зима» | «Ножки отдыхают» (массаж стоп мячом-ёжиком) | |

Февраль

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Тема Этапы Занятия | 1 неделя «Животные Арктики и Антарктики» (25 мин.) | 2 неделя «Богатырская сила» (25 мин.) | 3-4 неделя День защитника Отечества (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняется ролями в процессе.</p> | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении по сигналу (вперёд-назад, вверх-вниз). <u>Социально-коммуникативное</u></p> |
| Вводная часть | <p>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.</p> | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| ОРУ | С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.68 | С большим мячом Пензулаева Л.И. стр.70 | На гимнаст. скамейке Пензулаева Л.И. стр. 72 | Без предметов Пензулаева Л.И. стр. 73 | развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания; формировать навыки безопасного поведения во время закаливающих процедур; поощрять речевую активность; |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики; 2. прыжки через скакалку (неподвижную); 3. прокатывание мяча между кеглями; 4. ползание попластунски до обозначенного места. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; 3. ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; 4. прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м). | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке; 2. прыжки через бруски правым боком; 3. забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; 4. ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; 2. перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками; 3. прыжки через скамейку; 4. лазание по гимнастической стенке. | |
| Подвижные игры | «Медведи на льдине» | «Донесение» | «У солдат порядок строгий» | «Преодолей препятствие» | |
| Малоподвижные игры | «Четыре стихии» | «Часовой на посту» | «Снайперы» (игровое упражнение) | «Стойкий солдатик» | |

Март

| Тема Этапы Занятия | 1 неделя 8 марта (25 мин.) | 2 неделя «Мамы разные нужны» (25 мин.) | 3 неделя «Профессии и инструменты» (25 мин.) | 4 неделя «Если хочешь быть здоров» (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; владеет техникой перебрасывания мяча учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняется ролями в процессе.</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении по сигналу (вперёд-назад, вверх-вниз).</p> <p><u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания; формировать навыки безопасного выполнения упражнений с мячом; поощрять речевую активность;проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, дружелюбие).</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному, по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.77 | Без предмета Пензулаева Л.И. стр.79 | С кубиками Пензулаева Л.И. стр.81 | С обручем Пензулаева Л.И. стр.83 | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; 2. перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м); 3. прыжки из обруча в обруч; 4. ползание попластунски в сочетании с перебежками. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой; 2. метание мешочков в цель правой и левой рукой; 3. пролезание в обруч; 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. ползание под дугу. | 1. ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; 2. метание в горизонтальную цель; 3. прыжки со скамейки на мат; 4. лазание по гимнастической стенке разноименным способом. | |
| Подвижные игры | «Собери цветы» (эстафета) | «Собери ручейки в речку» | «Пожарные на ученье» | Эстафета «Кто быстрее соберёт | |

| | | | | | |
|--------------------|----------------------------|-------------------------------|----------|----------------------------|--|
| | | | | фрукты» | |
| Малоподвижные игры | Дых. гимн. «Нюхаем цветок» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Самомассаж массажным мячом | |

Апрель

| Тема Этапы Занятия | 1 неделя «Книжкины именины» (25 мин.) | 2 неделя «Игры и игрушки» (25 мин.) | 3 неделя «Весна» (25 мин.) | 4 неделя Мониторинг (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; владеет техникой перебрасывания мяча учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняется ролями в процессе.</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении по сигналу. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания; формировать навыки безопасного выполнения упражнений с мячом; поощрять речевую активность;проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, дружелюбие).</p> |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперёд, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притом, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево. | | | | |
| ОРУ | С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.86 | С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. стр.88 | С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.90 | Без предметов Пензулаева Л.И. стр.92 | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг; 2. прыжки из обруча в обруч; 3. метание в вертикальную цель правой и левой рукой; | 1. Ходьба по ограниченной поверхности с перебрасыванием мяча перед собой; 2. пролезание в обруч боком; 3. отбивание мяча одной рукой между кеглями; 4. прыжок в высоту. | 1. Ходьба по скамейке спиной вперёд; 2. прыжки через скакалку; 3. метание вдаль набивного мяча; 4. ползание в туннеле; 5. прокатывание обручей друг другу. | 1. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; 2. перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками; 3. давание по | |

| | | | | | |
|--------------------|----------------------------------|----------------------|---|--|--|
| | 4. вис на гимнастической стенке. | | | гимнастической стенке с переходом на другой пролет; 4. прыжки через длинную скакалку. | |
| Подвижные игры | «Медведи и пчёлы» | «Полет» | «Картошка в ложке» (эстафета) | «Ловишка с ленточками» | |
| Малоподвижные игры | «Березка» | «Кто на чем полетит» | «Буря в стакане» (дыхательная упржнение) | «12 палочек» (народная игра) | |

Май

| Тема Этапы Занятия | 1 неделя День Победы (25 мин.) | 2 неделя «Весна: птицы» (25 мин.) | 3 неделя «Весна: первоцветы, насекомые» (25 мин.) | 4 неделя «Здравствуй, лето» (25 мин.) | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|---|--|
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; владеет техникой перебрасывания мяча учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняется ролями в процессе.</p> | | | | | <p><u>Познавательное развитие:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении по сигналу. <u>Социально-коммуникативное развитие:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; обсуждать пользу закаливания; формировать навыки безопасного выполнения упражнений с мячом; поощрять речевую активность;проявлять</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носки, на низких четвереньках спиной вперёд. | | | | |
| ОРУ | Без предметов Пензулаева Л.И. стр.95 | С флажками Пензулаева Л.И. стр.96 | С мячом Пензулаева Л.И. стр.98 | С обручем Пензулаева Л.И. стр.100 | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. прыжки в длину с разбега; | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи ; 2. ползание по гимнастической | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; 2. лазание по | 1. ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками; | |

| | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| | 3.метание набивного мяча; 4.ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. | скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; 3. перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы; 4.прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | гимнастической стенке; 3.прыжки через бруски; 4. отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию. | 2.ползание по гимнастической скамейке на животе; 3.перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед; 4. лазание по гимнастической стенке. | свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, дружелюбие). |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Ястребы и ласточки» (с бегом) | «Медведь и пчёлы» | «Солнышко» (эстафета) | |
| Малоподвижные игры | «Меткие стрелки» (игровое упражнение) | «Море волнуется» | «Муравьи» (игровое упражнение) | Дых. гимн. «Подуй на лучики» | |

II. 6 Планирование досуговой деятельности

| тема | название досуга | сроки проведения |
|--|--|------------------|
| «До свиданье лето, здравствуй детский сад» | «Грибной разговор» | сентябрь |
| «Я вырасту здоровым» | «Мы едем на соревнования» | октябрь |
| «День народного единства» | «Венок дружбы» | ноябрь |
| «Новый год!» | «Зимние узоры» | декабрь |
| «Зима» | «Зимний олимпийский калейдоскоп» | январь |
| «День защитника отечества» | «Я бы в армию пошел пусть меня научат» | февраль |
| «Народная культура и традиции» | «Там на неведомых дорожках» | март |
| «Весна» | «В гостях у сказки» | апрель |
| «День Победы» | «Это должен каждый знать обязательно на пять!» | май |
| «Животные и растения летом» | «Здравствуй, лето!» | июнь |

II. 7 Планирование по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами дошкольного учреждения

| Формы работы | содержание | срок | ответственные |
|-----------------------------|---|---|--|
| ВПК | Медико-педагогическая комиссия | октябрь май | Мед.Сестра ДШО Старший воспитатель воспитатели, инструктор ф.к., музыкальный руководитель |
| Консультации групповые | - «Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через организацию тематических прогулок и совместную деятельность с родителями» -«Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья» - «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма» - «Подвижные игры – как средство педагогики в экологическом воспитании детей» | сентябрь октябрь декабрь, январь апрель, май | Инструктор ф.к. воспитатели |
| Индивидуальные консультации | Проводятся по мере необходимости «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей» | в течение года | |

II. 8 Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

| Сроки | Собрания, беседы, консультации | Совместные мероприятия | Информация |
|----------|--|--|--|
| Сентябрь | Выступления на родительском собрании, консультации: -«Особенности физического развития детей» (в каждой возрастной группе). -«Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» | Участие родителей в группе поддержки (болельщики) на муниципальных спортивных соревнованиях «Туристический слет» | «Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение» Спортивные секции для детей Калининского района |
| Октябрь | Консультация на тему: -«Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально) | Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник | -«Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» -«Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» -«Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс) |
| Ноябрь | Консультация на тему: -«Здоровье детей в наших руках» | -Участие в спортивном развлечении для детей старшего дошкольного возраста «Папа, мама, я – спортивная семья» -Участие родителей в группе поддержки (болельщики) на муниципальных спортивных соревнованиях | «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) «Безопасность на дорогах» (игры в которые можно играть с ребенком в автомобиле) «Эх, саночки мои» (советы родителям по выбору санок) |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| Декабрь | Консультация на тему: «Выходной день (зимние каникулы) вместе с семьей – это здорово» | -«Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения | «Игры на снежной площадке» «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» Советы родителям по обучению детей катанию на санках, ходьбе на лыжах |
| Январь | Консультация на тему: «Семейный досуг» | Развлечения с родителями на катке возле дома | «Снежная крепость» Советы родителям по обучению детей фигурному катанию «Подвижные игры зимой» |
| Февраль | Консультация на тему: «Режим двигательной активности дома» | Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества | «Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создание мышечного корсета) |
| Март | «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми раннего и младшего возраста» (совместно с воспитателями) | Помощь в организации муниципальных спортивных соревнований (доставка детей до места соревнований, болельщики) | «Сделай сам» (старший д/в) «Игры с ветром» «Дышим правильно» |
| Апрель | Подготовка к фотовыставке | День открытых дверей Фотовыставка «Быть здоровым – здорово!» Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник | «Советы родителям по обучению детей катанию на роликах» «Игры с водой» «Игры с песком» |
| Май | Консультация на тему: «Организация пеших походов с детьми летом» | Участие родителей детей подготовительных групп в спортивном празднике | «Детская площадка на дачном участке» Советы родителям по обучению детей игре в бадминтон «Игра, как наше наследие» |

| | | | |
|------|-----------------------------|--|--|
| Июнь | Индивидуальные консультации | Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием | Советы родителям по обучению детей плаванию Советы родителям по обучению детей игре в городки «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» |
|------|-----------------------------|--|--|

III. Организационный раздел.

Проектирование и организация развивающей предметно – пространственной среды осуществлена в соответствии с требованиями к условиям реализации общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г.)).

III.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

| Наименование | количество (шт.) |
|--|---------------------|
| <i>стандартное</i> | |
| гимнастические скамейки | 4 |
| «шведская» стенка | 5 |
| наклонная доска | 2 |
| наклонная лестница | 1 |
| канаты | 1 |
| мишени навесные | 3 |
| веревка (2,5м) | 1 |
| «воротики» (h 32-2, h 60-2) | 4 |
| флажки с логотипом Калининского района | 10 |
| флажки РФ | 2 |
| флажки цветные | 30 |
| кегли | 15 |
| обручи пластмассовые \varnothing 50 см | 25 |
| обручи пластмассовые \varnothing 70 см | 10 |
| обручи пластмассовые \varnothing 90 см | 4 |
| ленточки 50 см на кольце | 6 |

| | |
|--|-----|
| ленточки короткие | 20 |
| гимнастические палки, деревянные | 25 |
| гимнастические палки, пластмассовые | 10 |
| мячи резиновые ø 20см | 20 |
| мячи резиновые ø 12см | 5 |
| мячи резиновые ø 8см | 10 |
| мячи пластмассовые | 100 |
| ракетки для бадминтона | 4 |
| воланчики | 2 |
| кольцеброс | 2 |
| фитболы | 10 |
| скакалки | 15 |
| гантели пластмассовые | 20 |
| ориентиры | 12 |
| баскетбольные кольца, навесные | 2 |
| сетка волейбольная | 1 |
| коврики для выполнения упражнения | 15 |
| магнитофон | 1 |
| Флэш-носитель | 1 |
| <i>тренажеры</i> | |
| Информационно-тренажерная система Тиса | 1 |
| <i>нестандартное</i> | |
| мячи hop (45см,) | 2 |
| мячи массажные | 15 |
| ходунки | 2 |
| ориентиры «следочки» | 16 |

III.2 Материально-техническое оснащение спортивной площадки

| Наименование | количество (шт.) |
|----------------------------|---------------------|
| спортивный комплекс | 1 |
| площадка для игры в футбол | 1 |

III.3 Учебно-методическое обеспечение по направлению «Физическое развитие»

| | |
|--|---|
| <p>Рабочая программа и ее методическое обеспечение</p> | <p>Образовательная программа ГБДОУ д/с 98. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста .- М.,Просвещение,1971. Осокина Т.И.,Тимофеева Е.А., Игры и развлечения детей на воздухе.- М.,Просвещение,1983. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду .- М.:ГНОМ и Д ,2006. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Учитель , Волгоград,2009. Громова О.Е. Подвижные игры для детей .- М.: ТЦ Сфера , 2017. Николаева Н.И. Школа мяча .- – СПб: Детство-Пресс, 2013 Т.Е.Харченко Спортивные праздники в детском саду. - М.: ТЦ Сфера , 2017.</p> |
| <p>Парциальные программы</p> | <p>Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для дошкольников: – СПб: Детство-Пресс, 2013. Алямовская В.Г. Программа «Здоровье». Раздел ... Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина Ж. Фирилёва, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007. Т.Е.Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб: Детство-Пресс, 2015. Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез,2016. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений. М.: Мозаика-Синтез,2016. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. – Учитель , Волгоград,2012. Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДО.- Учитель , Волгоград,2012. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Учитель , Волгоград,2012 Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде.- – СПб: Детство-Пресс, 2012. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей . – СПб: Детство-Пресс, 2014. С.О. Филиппова «Олимпийское образование дошкольников» СПб: Детство-Пресс, 2007.</p> |
| <p>Технологии и методические пособия</p> | <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа) - М.: Мозаика-Синтез,2016. Л. Н. Волошина, Ю. М. Исаенко. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе.- Учитель , Волгоград,2012. Т. И. Кандава, О. А. Семкова. Занимаемся, празднуем, играем. - Учитель , Волгоград,2012. Е.К. Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. - Учитель, Волгоград,2012.</p> |
| <p>Дидактические игры</p> | <p>«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю» «Опиши спортсмена» «Разложи картинки на зимние, летние виды спорта» «Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь» «Четвёртый лишний»</p> |

| | |
|-------------------|--|
| | Лото «Спорт» Что лишнее? Угадай вид спорта Хорошо-плохо Раскраски Детские книги И т.д. |
| Наглядные пособия | Плакаты с изображением разных видов спорта Подбор картинок Энциклопедия Алгоритм выполнения движения Презентации |

Картотеки:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры (по основным видам движений)
- физкультминутки (по цветам)
- народные подвижные игры
- сказкотерапия для дошкольников
- упражнения для кистей рук
- упражнения с разной двигательной активностью
- игровой стрейчинг
- оздоровительная гимнастика (профилактика сколиоза и плоскостопия)
- подражательные движения
- музыкальные записи

IV. Инновационные технологии. Парциальные программы.

Система образовательной работы с воспитанниками
 в контексте реализуемых программ и технологий
 направление «Физическая культура»

Название программы, технологии:

«Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина

Цель программы:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы по укреплению здоровья детей.

Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.

Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Характеристика программы, технологии:

Программа способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Для решения поставленных задач используются следующие элементы программы:

| возраст | I квартал | II квартал | III квартал: |
|---------|--|--|---|
| 5-7 лет | «Учимся правильно ходить» «Учимся правильно бегать, прыгать и метать» «Мы – туристы» «Стать красивым и стройным» «Играй, играй в игре умения добывай» «Стану выносливым» «Хочу стать ловким» «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо» Занятие №34 Занятие №35 | Занятие №43 «Мы чуть-чуть хоккеисты» Занятие №46 Занятие №47 Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51 «Зимой на воздухе» Занятие №57 «Здоровье и лыжи» Занятие №69 Занятие №72 | Занятие №74 Занятие №76 Занятие №84 Занятие №86 Занятие №94 Занятие №96 «Среди красок природы» «Классики» «В борьбе за мяч» «По дорожкам нашего сада» Занятие 108 |

Название программы:

«Са-Фи-Дансе» (1998) Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;
 содействовать профилактике плоскостопия;
 содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Развивать ручную умелость и мелкую моторику

Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Характеристика программы:

В пособии представлена оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», рассчитанная на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет, и конспекты уроков.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Используемые разделы программы:

| Возраст | Игроритмика | Игрогимнастика | Игротанцы | Танцевально-ритмическая гимнастика |
|---------|--|---|---|---|
| 5-6 лет | Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары | <i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной | <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с | Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», |

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| | <p>ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.</p> | <p>шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Поегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».</p> | <p>подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с приподом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов. <u>Ритмические и бальные танцы</u> «Современник» «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Конькобежцы» «Травушка -муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».</p> | <p>«Четыре таракана, и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».</p> |
|--|---|--|---|---|

Работа с родителями: открытые занятия, дни открытых дверей, досуги, развлечения.

Название программы:

«Олимпийское образование дошкольников» (2007) С.О. Филиппова

Цель программы:

Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения

Задачи:

Создать у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями из истории олимпийского движения.

Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Характеристика программы:

В данном пособии представлены методические материалы для подготовки педагогов к занятиям, а также примерные конспекты занятий.

Используемый раздел программы:

Методические материалы для педагогов.

Примерные конспекты занятий

- в группе
- в спортивном зале
- в музыкальном зале
- по рисованию
- тематические физкультурные досуги

Направление «Здоровье»

Название программы:

«Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Задачи:

Укрепление здоровья детей

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.

Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:

Босохождение

Питьевой режим
Игровые дорожки
Рекомендации к одежде