|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Принято на заседании Педагогического советаПротокол №1 30.08.2015г  |

 | Утверждаю:заведующая МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 77»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Васильева Приказ № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г |

**Рабочая программа**

**образовательной области «Физическое развитие»**

 **старшей группы № 5**

**для детей 5 – 6 лет**

**на 2015-2016 учебный год**

 Составитель:

 инструктор по физической культуре

 Панкеева Надежда Владимировна

2015г

**Содержание**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**……………………………………………………………3

Цели и задачи рабочей программы

Принципы и подходы к организации образовательного процесса …

Возрастные особенности детей 5-6 лет………………………………………

Планируемые результаты освоения программы………………………..

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Содержание работы по освоению детьми ОО «Физическое развитие» 3-4 лет…

Формы работы по реализации основных задач образовательной области «Физическая культура» для детей 5-6 лет ……………………………………...

Система мониторинга достижения детьми планируемых

результатов программы

Взаимодействие с семьей……………………………………………………

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ**

Циклограмма непосредственно образовательной деятельности…………

Выписка из Учебного плана…………………………………………….

Особенности организации предметно-пространственной среды

спортивного зала и спортивных площадок ………………………………….

Организация двигательного режима……………………………………………

Культурно-досуговая деятельность………………………………………….

Методическое обеспечение……………………………………………

Приложения…………………………………………………………………………..

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

 Сохранение и укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся малыш обычно подвижен, жизнерадостен, любознателен. Малыш по своей природе – деятель и деятельность его выражается прежде всего в движениях.

 Движения являются важнейшей жизненно необходимой потребностью, средством укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие.

 Движения – эффективное средство воспитания. Двигаясь, ребёнок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем. В процессе двигательной деятельности происходят формирование психики, развитие способностей, жизненной активности, значимых качеств личности: любознательности, инициативности, настойчивости, произвольности поведения, самостоятельности, организованности, доброжелательности, дисциплинированности.

 Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой (основание Лицензия №280090 от 16.09.2010г.).

 Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:

 «Основы здорового образа жизни». Региональная образовательная программа. Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В.,

Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарёв М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н. Министерство образования Саратовской области, 2008. Министерство здравоохранения Саратовской области, 2008.

 Нормативная база, на основе которой создана программа:

* федерального государственного стандарта дошкольного образования;
* ФЗ «Об образовании»от 27.12.2009 N 374-ФЗ;
* типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 12.09.2008г. №666 определяет, что ДОУ реализует общеобразовательные программы дошкольного образования различной направленности;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 "Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования";
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.2660-10);
* письма Министерства образования России от 09.08.2000г. №237 – 23 - 16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы»;
* методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.1995г. № 46 – 19 – 15
* инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000г. № 65 – 23 – 16.
* учебного плана МБДОУ № 77 на 2014-2015 учебный год;
* в соответствии с Программой развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, Н.А.Ноткиной -3-е изд., переработанное – СПб.: Детство-Пресс, 2010;
* использованием примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство-Пресс», 2011.

Основными принципами программы являются:

* принцип интеграции образовательных областей;
* комплекстно-тематический принцип построения образовательного процесса;
* принцип вариативности.

**Цель** рабочей программы - планирование, организация и управление образовательным процессом по ОО «Физическое развитие».

**Цели и задачи** образовательной деятельности с детьми:

Определить объем и содержание учебного материала, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники;

Оптимально распределить время непосредственной образовательной деятельности;

Предусмотреть решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов;

Способствовать совершенствованию методики проведения непосредственной образовательной деятельности;

Активизировать познавательную деятельность воспитанников, способствовать развитию их творческих способностей;

Отразить преемственность основных видов деятельности, которые обеспечивают реализацию федерального компонента и вариативной части учебного плана, учитывать региональный компонент;

Определить применение современных образовательных и информационных технологий.

**Принципы и подходы к организации образовательного процесса.**

Программа подчинена принципу интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В соответствии с принципом интеграции образовательных областей формы работы физкультурно-оздоровительной направленности могут быть использованы и для организации других видов детской деятельности.

Программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Главная задача данного принципа – сделать жизнь детей интересной, связать ОО «Физическая культура с окружающей действительностью.

Принцип вариативности использования образовательного материала, позволяет развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка.

Рабочая программа состоит из двух частей:

* обязательной части;
* части, формируемой участниками образовательного процесса.

Обязательная часть включает: организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель двигательного режима с использованием разнообразных форм двигательной активности с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей; взаимосвязь планируемой НОД с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

 Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физической культуре, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

 Рабочая программа включает в себя годовой комплексно-тематический план НОД, работу с родителями, педагогами, активный отдых (спортивные досуги, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.)

***Особенности возраста детей 6-го года жизни***

 Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

 *Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

 У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

 Происходят большие изменения высшей нервной деятельности*.* В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

 Двигательная деятельность ребенка становиться все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

 На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

 Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

 Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

 Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

 В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

 Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

 Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**Планируемые результаты освоения программы**

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

**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 «Физическое развитие»**

* 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.
* Умеет плавать (произвольно).

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержание работы по освоению детьми образовательной области** «**Физическое развитие»**

В дошкольном учреждении созданы условия для проведения физкультурно-оздоровительной работы, направленную на укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма.

Функционируют физкультурный и музыкальный залы, спортивная площадка на улице, спортивные уголки в группа с необходимым оборудованием.

Под руководством медицинского персонала осуществляем комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываеются их индивидуальные возможности. Разработан тематический план и планы конспекты корригирующей гимнастики после дневного сна.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечиваем пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Каждое утро в средней группе проводиться утренняя гимнастика направленная на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств, закрепление двигательных навыков. Утреннюю гимнастику выполняют как в помещении, так и на свежем воздухе в зависимости от времени года и погодных условий.

Кроме общеразвивающих упражнений используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- оздоровительный бег;

- обыгрывание сюжета с помощью физических упражнений;

- обыгрывание стихотворного сюжета;

- импровизированные танцевальные движения под музыку;

- игрового характера.

 С целью предупреждения утомления на занятиях, сохранения умственной работоспособности и профилактике нарушения осанки с детьми проводятся физ.минутки и физ.паузы.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе проводится 3 раза в неделю, в утренние часы, продолжительностью 25 мин.: 2 занятия в спортивном зале и 1 на свежем воздухе в форме оздоровительно-игрового часа. С целью предупреждения травматизма все занятии с детьми среднего дошкольного возраста проводятся в помещении.

 Кроме традиционных занятий проводятся игровые, тематические, сюжетные, тренировочные, интегрированные, что способствует формированию двигательного воображения, развитию творчества, самовыражения, самостоятельности, осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

Один раз в месяц проводятся спортивные досуги и развлечения. Спортивные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой).

При освоение и совершенствование техники двигательных действий используем объяснительно-иллюстративный метод, словесный (диалог), наглядный (показ упражнения, компьютерная демонстрация, срочной информации); проблемный метод: поисковый, исследовательский, метод проекта.

С целью воспитания личностных и коммуникативных качеств личности используем методы:

* традиционно принятые: (убеждение, поощрение, пример);
* инновационно-деятельностные (проектирование, алгоритмизация);
* неформально-личностные (пример личностно значимых людей);
* тренингово-игровые (деловые игры);
* рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Для развития двигательных способностей используем следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности воспитанников: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Важ­но, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко ис­пользовались в повседневной жизни.

***Цели и задачи реализации образовательной области***

***«Физическое развитие»***

***Основная цель*** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков.

***Основная задача*** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

***Цели обучения:***

* приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
* освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
* развитие потребности в активной двигательной деятельности;
* формирование интереса к двигательной деятельности;
* получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
* своевременное овладение основными видами движений.

***Задачи воспитания и развития детей старшей группы:***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей);

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества; общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств

материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включены физические упражнения: построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой куль­туры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического раз­вития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

 Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладыва­ется фундамент здоровья, происходит созревание и совершенство­вание жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчи­вость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты харак­тера. Поэтому одной из главных задач годового плана на 2015-2016 учебный год является задача укрепление физического здоровья детей через создание условий для систематического оздоровления организма детей, через систему физкультурно-оздоровительной работы в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

**Содержание образовательной области** «**Физическое развитие»**

для детей старшей группы

***Задачи:***

* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.
* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Учить сочетать замах с броском при метании. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой руками на месте и вести в ходьбе.
* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп; лазать по веревочной лестнице, канату, шесту.
* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Учить быстро перестраиваться на месте, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями.
* Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате.
* Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
* Учить элементам спортивных игр, формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
* Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

***Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет***

***(программный минимум)***

|  |
| --- |
| ***Содержание работы*** |
| ***Упражнения в основных движениях*** |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | ***Упражнения в равновесии.*** | ***Упражнения в беге.*** | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.  | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром тымпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за7,2–6,4 секунды к концу года. | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м. |
|  |  |  |  |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | ***Упражнения в прыжках.*** | ***Построения и перестроения.*** | ***Музыкально-ритмические упражнения*** |
| Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.  | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед . | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. | Аэробика |
| ***Общеразвивающие упражнения*** |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | ***Упражнения для туловища.*** | ***Упражнения для ног.*** | ***Положения и движения головы*** |
| 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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз). | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | Приседать до 40 раз.Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг. | Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз). |
| ***Спортивные упражнения*** |
| ***Катание на санках.******Скольжение*** | ***Туристические походы*** | ***Ходьба на лыжах.*** | ***Катание на велосипеде, самокате.*** |
| Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами. | Походы в лес, на берег Волги, на стадион.Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом. | Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки). Повороты на месте вправо и влево.Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. |
| ***Подвижные игры*** |
| ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | ***Игры с ползанием и лазаньем*** | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | ***Игры с элементами соревнования*** |
| «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками»,«Ловишки-перебежки» | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».*Игры-эстафеты.* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». |  «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».*Народные подвижные игры*«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».  |
| ***Игры с элементами спорта*** |
| ***Городки.*** | ***Баскетбол*** | ***Бадминтон.*** | ***Футбол.*** |
| Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. |  Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди.Игра по упрощенным правилам. |  Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м).Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам. |
|  |  |  |  |  |

 ***В результате работы к концу года дети осваивают:*** *Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

 *Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

 *Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

 *Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

 *Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

 По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

* сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
* выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
* ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
* энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
* точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
* выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
* свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
* самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
* вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
* передвигаться на лыжах переменным шагом;
* кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

**Связь с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Интеграция******с другими образовательными областями*** | ***Способы интеграции*** |

|  |  |
| --- | --- |
| «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд». | Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитии мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков. Интеграция проявляется в правильном использовании невербальных средств общения: мимики, жестов, поз. |

**Комплексно-тематический план построения программы (**приложение **)**

**Формы, способы, принципы и методы организации**

**образовательной области «Физическая культура*»***

**Цели***:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |
| --- |
| **Формы образовательной деятельности по физическому развитию** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие с семьями детей, социумом по реализации программы |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальные подгрупповые групповые | групповыеподгрупповые индивидуальные | индивидуальные подгрупповые  | индивидуальные подгрупповые групповые |
| НОД по физической культуреПодвижные игры.Физкультурные досуги и праздникиФормирование начальных представлений о ЗОЖСпортивные упражненияАктивный отдыхФиз.минуткиДинамические паузы | Утренняя гимнастикаИндивидуальная работа с детьми по отработке ОВД. Игровые и физкультурные упражненияОрганизация подвижных игр на прогулке и в группеПодражательные движенияПроблемная ситуацияГимнастика после дневного снаКоррекционная гимнастикаПальчиковая гимнастика | ИграИгровые упражненияПодражательные движения. | Открытые просмотры НОДКонсультации,консультации – практикум для родителей,консультации для педагогов. Индивидуальные беседы, выступление на родительских собраниях, педагогических советах.Информационные стендыПапки-передвижки. Мастер – класс для воспитателей:«Методика проведения основных видов движений с детьми младшего и среднего возраста».Клуб для родителей «Здоровый малыш»Совместные спортивные праздники и досуги |

**Принципы физического развития**

Дидактические

* системность и последовательность
* развивающее обучение
* доступность
* воспитывающее обучение
* учет индивидуальных и возрастных особенностей
* сознательность и активность ребенка
* наглядность

Специальные

* непрерывность
* последовательность наращивания тренирующих воздействий
* цикличность

Гигиенические

* сбалансированность нагрузок
* рациональность чередования деятельности и отдыха
* возрастная адекватность
* оздоровительная направленность всего образовательного процесса
* осуществление личностного-ориентированного обучения и воспитания

**Методы физического развития**

Наглядные

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

Словесные

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

Практические

* повторение упражнения без изменения и с изменениями
* проведение упражнений в игровой форме

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель.** Сохранение и сохранение здоровья детей; формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

* принцип активности и сознательности, участие всего коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
* принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками
* принцип комплексности и интегративности, решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов детской деятельности
* принцип результативности и преемственности, поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
* принцип результативности и гарантированности, реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

Создание условий

* Организация здоровье сберегающей среды
* Обеспечение благоприятного течения адаптации
* Выполнение санитарно-гигиенического режима

Огранизационно-метадическое и педагогическое направление

* Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлении. Детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* Систематическое повыщение квалификации педагогический и медицинских кадров, составление планов оздоровления
* Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики

Физкультурно-оздоровительное направление

* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция оздоровительных отклонений в физическом и психическом здоровье

Профилактическое направление

* Проведение обследований по скрининг программе и выявление патологий
* Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
* Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
* Дегельминтизация
* Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

**Виды здоровье сберегающих технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | технологии | доля воспитан-ников, в% |  результативность |
| 1 | физкультурные занятия традиционного типа (в помещении и на воздухе) |  100 | обучаются ОВД и ОРУ с различными предметами, овладевают навыком правильной осанки, развиваются психофизические качества и координационные способности(быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость ) |
| 2 | различные формы физкультурных занятий:\*сюжетно-игровые\*по сказкам\*тренировочные\*прогулки-походы\*тематические |  100 | разнообразные формы занятий в соответствии с возрастом помогают укрепить здоровье, разнообразить процесс обучения ОРУ и ОВД, и способствуют повышению двигательной активности детей и привитию потребности в ежедневной двигательной активности |
| 3 | утренняя гимнастика |  100 | вырабатывается привычка начинать день с активных действий для эмоционального и мышечного тонуса |
| 5 | физкультурные досуги и праздники |  100 | получают навыки активного отдыха совместно с родителями, сопереживают успехам и неудачам своих товарищей, укрепляются дружеские взаимоотношения |
| 6 | подвижные игры |  100 | развивается пространственная ориентировка, совершенствуются психофизические качества и координационные способности, развивается самостоятельность, чувство справедливости, двигательное воображение |
| 7 | элементы видов спорта спортивные упражнения:  |  53  | получают знания и технические умения элементов различных спортивных игр в соответствии с возрастом, совершенствуются психофизические качества и координационные способности |
| 8 | ритмическая гимнастика |  100 | развивается и совершенствуется, в соответствии с возрастом умение выполнять ОРУ красиво, ритмично, согласовывать движения с музыкальным сопровождением, развивается эмоциональная сфера ребенка |
| 9 | корригирующая гимнастика |  100 | укрепляются мышцы опорно-двигательного аппарата, сводов стопы |
| 10 | дыхательно-звуковая гимнастика |  100 | приобретают умение восстанавливать дыхание после физической нагрузки, учатся разным видам дыхания, очистительному звуковому выдоху |
| 11 | точечный массаж\*\*по Утробиной К.К. |  100 | получают знания о необходимости самомассажа – как об элементарном приеме самопомощи своему организму для профилактики простудных заболеваний и элементарные навыки его проведения |
| 12 | психогимнастика |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на релаксацию, имитационные упражнения (эмоции, животные), активно используют позитивные формулы настроя |
| 13 | физкультминутки |  100 | приобретают навыки быстро настраиваться на рабочий лад |
| 14 | бодрящая гимнастика после сна |  100 | приобретают умения выполнять упражнения на самовытяжение позвоночника, просыпаться с улыбкой, укрепляются мышцы живота, спины и ног |
| 15 | дорожки здоровья |  100 | получают знания о массажном эффекте стоп и его положительном действии на здоровье и профилактике плоскостопия, укрепляются мышцы сводов стопы |
| 16 | динамический час |  100 | укрепляется здоровье, совершенствуются технические умения в ОВД, повышается двигательная активность |
| 17 | весёлый тренинг\*\*по Утробиной К.К.  |  100 |  дети овладевают подражательными игровыми упражнениями: развивается гибкость, укрепляются мышцы шеи, рук, ног, живота, спины; развивается координация движений, умение владеть своим телом |

|  |
| --- |
| **Формы организации образовательной деятельности «Здоровье»** |
| **Самостоятельная деятельность взрослого и детей** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с родителями воспитанников** |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность осуществляемая в ходе режимных моментов |
| Игры-занятия по физической культуреФизкультурные праздники и досугиНОД на основе интеграции, двигательной и познавательной деятельности | Утренняя, пальчиковая гимнастикиГимнастика после снаФизминуткиВо время прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениямиПодвижные игрыЗакаливающие процедурыКоррекционные упражнения | Подвижные игрыРассматривание тематических альбомовСамостоятельная деятельность детей в центрах физической культурыХороводные игрыСпортивные игры и упражнения на прогулке | Участие родителей в спортивных праздниках практикумах по освоению подвижных игр |
| **Формы организации детей** |
| индивидуальныеподгрупповыегрупповые | индивидуальныеподгрупповыегрупповые |
|  игра ситуативный разговор беседа рассказ чтение интегративная деятельность проблемная ситуация тематический досуг | Во всех видах самостоятельной деятельности детей |

**Система мониторинга достижения детьми планируемых**

**результатов программы**

 Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата.
Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.
 Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

 Диагностика физической подготовленности и развития детей проводится 2 раза в год, это первичная диагностика (сентябрь) и вторичная (май).

 Осуществляется диагностика на основании Саратовского областного врачебно-физкультурного диспансера (приложение к приказу МЗ РФ и МО РФ ОТ 30.0692 №186)

 Диагностика направлена на выявление основных показателей к усвоению программы и степени её освоения.

 Для тестирования физических качеств детей младшего дошкольного возраста используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

 В качестве тестовых упражнений предлагаются: бег на 30 м., подъём туловища за 30 сек.из положения – лёжа на спине; прыжок в длину с места; метание мяча на дальность; наклон вперёд с измерением глубины.

 Результаты педагогического тестирования оцениваются качественно и количественно. Критерии оценки подлежат переводу в определенную систему баллов. Схема оценок тестов детей младших групп:

* тест выполнен на «отлично» - все элементы теста выполнены в полном соответствии с моделью – 5 баллов;
* «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат – 4 балла;
* «удовлетворительно» - тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от указанной модели – 3 балла;
* «неудовлетворительно» - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки, где один-два элемента, не имеющих существенное значение, все же выполняются – 2 балла;
* «плохо» - ребенок не делает попыток выполнить тест, физически не в состоянии выполнить ни одного элемента теста – 0 баллов.

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения.

Результаты диагностики оформляются в диагностическую карту

Подсчитывается средний балл по группе девочек и по группе мальчиков по каждому тесту, и выводиться общий балл по каждому тесту по всей группе. Общий балл по группам заносится в протокол по всему детскому саду, и выводятся пять уровней: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

***Диагностическая карта физической подготовленности детей старшей группы № МБДОУ №77 на 2015 – 2016 уч.год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Фамилия, имя ребенка***  | ***Дата рожде-ния*** | ***Бег на 30 м******(сек)*** | ***Прыжок в длину с места (см)*** | ***Метание на дальность*** ***(м)*** | ***Подъем туловища за 30 сек (кол.р.)*** | ***Наклон вперед******(см)*** | ***Бег на выносливость 300м (сек)*** | ***Оценка ФП******детей*** |
| ***возраст*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** | ***В*** | ***О*** | ***В*** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***баллы*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Работа с родителями**

 Формы работы с родителями

* День открытых дверей
* Выступления с сообщениями и презентациями на родительских собраниях
* Проектный метод (привлечение к изготовлению нетрадиционного оборудования)
* Консультации, беседы
* Информационные папки-передвижки
* Заседания клуба «Здоровый малыш»
* Семинары, практикумы
* Участие в спортивных мероприятиях (досугах, праздниках, походах)

Перспективный план работы с родителями (приложение )

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Циклограмма НОД**

Старшая группа № 5

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Утренняя гимнастика** |
| вторник | В спортивном зале |
| пятница | В спортивном зале |

в остальные дни проводит воспитатель в групповой комнате или на свежем воздухе

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **НОД по физической культуре** |
| понедельник | В спортивном зале |
| среда | В спортивном зале |
| четверг | На прогулке |

Длительность НОД не более 20 - 25 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 45 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжительность НОДмин | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
| Старшаягруппа  | 25 | 75 | 3 | 2700 мин (45 час) | 108 |

**Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды спортивного зала, спортивных площадок, спортивного уголка в группе**

Оборудование спортивного зала

|  |  |
| --- | --- |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Гимнастические скамейкиДоска с ребристой поверхностьюДорожка массажнаяДоски с креплениямиШнурыЗмея |
| Для прыжков | Обручи пластмассовыеГимнастические палки (большие и малые)Кубы большие, средние, малыеКонусыКанатФитбольные мячи с ушкамиМатыСкакалкиБрускиКубы  |
| Для катания, бросания, ловли | Мячи разного размераКеглиКольцебросыМешочки с пескомКорзины баскетбольныеМячи баскетбольныеРакетки для настольного теннисаВоланчикиБильбоке  |
| Для ползания и лазания | Стенка гимнастическая деревяннаяЛесенки деревянные навесныеДугиВоротикиКанаты вертикальныеВеревочная лестницаДомикиТоннелиСкамейки гимнастические |
| Для ОРУ и ритмической гимнастики | ОбручиПалки гимнастические большие и малыеГантели большие и малыеКосичкиМешочки с пескомФлажкиПлаточкиСултанчикиКубикиКолечкиСкакалкиЛенточки на кольцах Мячи разного размера |
| Для игр с элементами спорта городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей | ГородкиМячи баскетбольные и футбольныеРакетки для теннисаБадминтонКлюшки, шайбыЛыжиСамокаты  |
| Тренажеры простейшего вида | Диск здоровьяВелотренажерыМедицинский роликМассажные мячиМассажер для стопДорожка с пробками и пуговицамиДорожка беговая массажная |

На территории ДОУ располагаются две спортивные площадки, а также имеется разметка вокруг детского сада для проведения оздоровительного бега и подвижных игр.

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная площадка для проведения праздников и развлечений, подвижных игр и игр с элементами соревнований, утренней гимнастики, ОРУ | разметка |
| Спортивная площадка | Ворота футбольныеЯма для прыжковПолоса препятствийБум высокий |

в группе оборудован спортивный уголки, в которых имеется необходимый спортивный инвентарь: мячи, кегли, ленточки, флажки, мешочки с песком, кольцебросы, тренажеры, массажные коврики, «дорожки здоровья» и др.

**Двигательный режим в старшей группе**

Длительность организованной педагогом двигательной деятельности:

В течение дня в 5 лет– 75минут;

в 6 лет – 100минут.

В недельном цикле в 5 лет – не менее 10 часов.

в 6 лет – 12 часов.

Это время складывается из продолжительности утренней гимнастики, НОД, а в дни их отсутствия – динамических часов на прогулке, организованной двигательной деятельности (подвижных игр и упражнений) на дневной и вечерней прогулках, физкультурных пауз и минут, гимнастики после дневного сна, физкультурно-спортивной секции, физкультурных досугов, праздников, туристических прогулок и дней здоровья и каникул

|  |  |
| --- | --- |
| ***Формы организованной двигательной деятельности.*** | ***Время, мин.*** |
| ***5 лет*** | ***6 лет*** |
| Утренняя гимнастика | 8-10 | 10-12 |
| Гимнастика после сна | 6-8 | 8-10 |
| НОД (3 раза в неделю) или интенсивная прогулка (в дни отсутствия НОД) | 25 | 30 |
| Физкультурные паузы и минутки | 7+2 | 8+3 |
| Подвижные игры и игровые упражнения в дни проведения НОД | Дневная 12-15Вечерняя – 8-10 | 20-2510-15 |
| Всего (ежедневная организованная двигательная деятельность) | 75-82 | 95-104 |
| До 60% периода бодрствования детям необходимо находиться в движении, а это при девятичасовом пребывании ребенка в д./с. составляет примерно 4-5 часов. Это время складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. |
| Дополнительные виды активного отдыха |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) | 25-35 | 35-40 |
| Физкультурный праздник (2 раза в год) | 60 | 70-80 |
| Туристическая прогулка до 1-2 раза в месяц | 2 -2,5 часа | 2,5-3 часа |
| День здоровья  | 1 раз в квартал (4 сезонных мероприятия).Весь день пребывания ребенка в детском саду |  |
| Физкультурно-оздоровительный и физкультурно-спортивный кружки (2 раза в неделю) | 20 | 25 |
| Занятия лечебной гимнастикой | 20 | 25 |
| Занятие плаванием (2 раза в неделю) | 25 | 30 |
| Каникулы  | 1 неделя |  |
| Объем двигательной активности | 11000-11500шагов  | 13000-14000 |
| На НОД в помещении | 1.700 шагов |  |
| На НОД на воздухе | 2850 шагов | 3.600 |
| ЧСС в помещении | 140-150уд./мин. |  |
| ЧСС на воздухе | 150-160уд./мин. (определяется как среднее арифметическое из пяти слагаемых-подсчетов, выполняемых в начале, по ходу и в конце проводимого мероприятия). |  |
| Структура двигательной деятельности на прогулке |
| организованной | 30-35% от времени пребывания на прогулке |  |
| самостоятельной | 40-45% |  |
| Индивидуальной работой с детьми | 15-20% |  |
| Организованная двигательная деятельность представлена тремя компонентами:1. Подвижная игра (высокой интенсивности, организуемая фронтально)
2. Игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам).
3. Спортивное упражнение (по подгруппам).

Примечание: показатели продолжительности и интенсивности двигательной деятельности детей зависят от характера предшествующей деятельности.В дни НОД проводится лишь два компонента двигательной деятельности прогулки в сочетании 1+2 или 1+3. в остальные два дня – проводится интенсивная прогулка или динамический час, состоящий из трех компонентов.2 компонента3 компонента  | 12-15 минут30 минут | 15-20минут35-40 минут |
| Ежемесячно рекомендуется разучивать 3 подвижные игры.В месяц в среднем 12-14 подвижных игр и игровых упражнений.В начале года по мере разучивания новых игр – 7-9, в летний период, когда игры все разучены, - до18-20.В течение недели планируется приблизительно 5-6 игр с разными основными движениями. |

Варианты проведения физкультурных праздников:

1. Игровой досуг, построенный на фронтально организованных подвижных играх (преимущественно сюжетного вида) 6-6 игр.
2. Досуг комбинированного вида, состоящий из гимнастических упражнений (перестроений, общеразвивающих, ритмической гимнастики), подвижных игр и игровых упражнений. Он может быть тематическим, фольклорным (посвященным календарным праздникам).
3. Досуг по типу «Веселые старты», состоящий из игр с элементами соревнования и игр-эстафет.
4. Досуг «Малые Олимпийские игры». Организуется на спортивной площадке, дети малыми группами переходят от станции к станции и состязаются в выполнении основных видов движений (беге, прыжках, метании, лазании и пр.). В каждом виде выделяются победители.
5. Спортивный досуг, состоящий из спортивных упражнений, подобранных в соответствии с сезоном или спортивных игр. Данный вид досуга может состоять из командных соревнований и эстафет с элементами одной или нескольких игр, а также представлять собой грамотно организованный чемпионат по футболу, баскетболу, городкам и др., организованный между группами.

По доминирующей задаче:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Воспитание интереса к физкультуре и спорту.
3. Позабавить детей, доставить им удовольствие.
4. Развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей.
5. Демонстрация спортивных достижений.
6. Воспитание интереса к народным традициям.
7. Формирование познавательной активности.
8. Воспитание нравственных качеств.

 По методам:

\* Игрового метода

\* Соревновательного метода

\* Метода сюжетного рассказа

\* Метода творческих заданий

Виды туристических прогулок:

1.Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости, повышение работоспособности, психоэмоциональное оздоровление)

2. Познавательное (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями)

3. Сюжетно-развлекательные (игры, аттракционы в природных условиях, конкурсы)

Общая длительность маршрута не должна превышать 2-2,5 часа, в первую половину дня.

Возрастные особенности.

**План спортивных досугов в старшей группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Название досуга** |
| сентябрь | «Целебная сила цвета» |
| октябрь | «В гости к лесу» |
| ноябрь | «Незнайка в городе дорожных знаков» |
| декабрь | «Путешествие в страну чудес» |
| январь | «Снежная карусель» |
| февраль | «Как Баба Яга внука в армию провожала» |
| март | «День рождения Бабы Яги» |
| апрель | «Академия космонавтов» |
| май | «Морские учения» |

**Программно-методическое обеспечение**

**по образовательной области «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Автор, название, место и год издания** |
| 1. | Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 г. |
| 2. | Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду», М., «Просвещение», 1990 г. |
| 3. | Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет». М., ВАКО, 2007 г. |
| 4. | Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет». М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2008 г. |
| 5. | Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. «Играйте на здоровье», М., Издательство «Московская правда», 1991г. |
| 6. | Лайзане «Физическая культура для малышей», М., «Просвещение», 1978 г.Кильпио Н.Н. «80 игр для детского сада», М., «Просвещение», 1973 г. |
| 7. | Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». М., «Просвещение», 1986г. |
| 8. | Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей на воздухе», М., «Просвещение», 1983 г. |
| 9. | Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Издательство: ВЛАДОС -Москва, 2003. |
| 10. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 11. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 12. | Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа, М., Мозаика-Синтез, 2010 г. |
| 13. | Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Издательство: Учитель - Волгоград, 2011. |
| 14. | Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет», М., «Айрис дидактика», 2004 г. |
| 15. | Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Батурина Е.Г. М., «Просвещение», 1974г. |
| 16. | Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания, М, «Воспитание дошкольника», 2005 г. |
| 17. | Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М., «Просвещение», 1979 г. |
| 18. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (3 – 5 лет)», М, «Гном и Д», 2003 г. |
| 19. | Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников (5 – 7 лет), М, «Гном и Д»,2003 г. |
| 20. | Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке», М, «Просвещение», 1986 г. |

**Приложения**

**Комплексно-тематический принцип построения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **сентябрь** | I неделя | Планета Знаний |
| II неделя | Веселое лето |
| III неделя | Моя Родина |
| IV неделя | Островок Детства |
| **октябрь** | I неделя | Осень |
| II неделя | Братья меньшие |
| III неделя | Азбука Здоровья |
| IV неделя | День народного единства |
| **ноябрь** | I неделя | День народного единства |
| II неделя | Светофорик – ПДД |
| III неделя | Я – человек ОЗОЖ |
| IV неделя | Мы разные (люди разных стран) |
| **декабрь** | I неделя | Ярмарка профессий |
| II неделя | Рукотворный мир |
| III неделя | Новогодний калейдоскоп  |
| IV неделя | Новогодний калейдоскоп |
| **январь** | I неделя |  |
| II неделя | Каникулы |
| III неделя | Зимние забавы (неделя зимних игр) |
| IV неделя | Зима |
| **февраль** | I неделя 01.02-10.02 | Академия права ОЗОЖ |
| II неделя 13.02 – 23.02 | День Защитника Отечества |
| III неделя |  |
| IV неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| **Март** | I неделя 24.02-07.03 | Международный женский день |
| II неделя | Культура и традиции народов России |
| III неделя | Культура и традиции народов России |
| IV неделя | Театральный калейдоскоп |
| **Апрель** | I неделя | Весна |
| II неделя | День космонавтики |
| III неделя | Береги Землю – 22 апреля День Земли |
| IV неделя | Праздник весны и труда |
| **Май** | I неделя | День Победы |
| II неделя | Моя семья |
| III неделя | Фестиваль «Покровские звездочки» |
| IV неделя | День защиты детей/ До свиданья детский сад |

***Перспективное планирование непосредственно образоватеьной деятельноти по физической культуре для детей старшей группы***

***(Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» под ред. З.А.Михайловой, Т.И.Бабаевой, Л.И.Гурович)***

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Сентябрь*** |
| ***Задачи*** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; подбрасывать мяч вверх, бросать его о пол и ловить двумя руками не и прижимая к груди; энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху руки в прыжках вверх с доставанием до предмета. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, ходьбе с высоким подниманием колен. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений с продвижением вперёд.Выявить уровень физической подготовленности детей на начало учебного года. |
| ***1часть******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, парами, врассыпную. Бег с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени назад, широким и мелким шагом, врассыпную. Построение в шеренгу, в колонну; перестроение в три колонны. |
| ***Тема*** | ***Планета Знаний*** | ***Веселое лето*** | ***Моя Родина*** | ***Островок Детства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8 (зачет годовой)*** |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | Со средним мячом | С большим мячом | Со скакалкой | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастичес-кой скамейке с перешаги-ванием через гимнастич. палки.2.Лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастич. стенку и спуск с неё.3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Подбрасывание мяча вверх, броски о пол и ловля его 2-мя руками.2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через модули.3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами.4. Ползание по гимнастич. скамейке на ладонях и коленях. | 1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, «змейкой» между кеглями.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка.4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).6. Бег на выносливость 300 м. |
| ***Подвиж.игры*** | «Огородники» | «Мы веселые ребята» | «Удочка» | «Найди свой цвет»«Ловишки с ленточками» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Октябрь*** |
| ***Задачи*** | Учить прыжкам с высоты приземляясь на полусогнутые ноги; лазать по гимнастической лестнице, не пропуская реек; перепрыгивать через предметы. Упражнять в подлезании под дугу правым и левым боком, в отбивании мяча от пола и ловле его двумя руками. Обучать ведению мяча одной рукой в движении. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком; бегать с преодолением препятствий. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команду; самостоятельность при выполнении упражнений. |
| ***1часть******Вводная*** | .Построение в шеренгу; повороты направо, налево прыжком. Перестроение в два круга, в колонну по 3 в движении.Ходьба: в глубоком присяде, на носках, на пятках, выпадами вперед, спиной вперед, с приседанием на сигнал.Бег: «змейкой», с преодолением препятствий, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой на сигнал. |
| ***Тема*** | ***Осень*** | ***Братья меньшие*** | ***Азбука здоровья*** | ***День народного единства*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С палочками | б/п | С ленточками | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по шнуру прямо, руки в стороны.2. «Достань до предмета» - прыжки на 2-х ногах вверх с места.3. Подлезание под дугу правым и левым боком, не касаясь руками пола.4. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками снизу. | 1. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.2. Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.3. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.4. Прокатывание малого мяча в воротики одной рукой. | 1. Прыжки на 2-х ногах через бруски (выс 15-20 см).2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.3. Лазание по гимнастичес. лестнице разноименным способом с изменением темпа.4. Отбивание мяча от пола на месте, с продвижением по кругу. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игровые упражнения:«Пройди по мостику»«Пингвины»«Быстро в колонну» |
| ***Подвиж.игры*** | «Перелет птиц»«Стой» | «Коршун и наседка» | «Ловишки с ленточками»«Затейники» | «Гуси - гуси»«Удочка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг.  | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
| ***Старшая группа Ноябрь*** |
| ***Задачи*** | Учить ходить по гимнастич. бревну с дополнительными заданиями, перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Упражнять в прыжках через предметы правым и левым боком, добиваясь ритмичности и легкости выполнения, в ползании по гимнастич. скамейке на животе. Закреплять навык лазания по гимнастич. лестнице с дополнительными заданиями. Формировать представление о расхождении из колонны по одному, о четких поворотах на углах зала. Выявить уровень овладения детьми основных движений. |
| ***1часть******Вводная*** | Построения в шеренгу, в колонну по одному; перестроение в 3 колонны с места; расхождение из колонны по одному вправо и влево. Ходьба: на носках, на пятках, выпадами вперед, с заданиями для рук. Бег: противоходом «змейкой» с ускорением, с высоким подниманием колен, с остановкой на сигнал. |
| ***Тема*** | ***День народного единства*** | ***Светофорик - ПДД*** | ***Я – человек ОЗОЖ*** | ***Мы разные (люди разных стран)*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8*** ***(зачет – квартальный)*** |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С платочками | С флажками | На скамейках | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по гимнастич. бревну, на середине присесть и пройти дальше, руки в стороны.2. Прыжки на 2-х ногах через канат правым и левым боком с продвижением вперед.3. Лазание по гимнастич. лестнице с переходом на другой пролет.4. Прокатывание мяча в воротики. | 1. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками снизу, от груди (расст. 1,5-2 м).2. Ходьба по гимнаст. бревну, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу проносить сбоку гим. бревна.3. Прыжки на 2-х ногах через канат правым и левым боком с продвижением вперед.4. Пролезание в обруч правым и левым боком. | 1. Ползание по гим. скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.2. Легкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место (обруч).3. Перебрасывание мяча в парах из-за головы стоя, сидя (расст. 2 м).4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.2. Лазание по гимнаст. стенке одноименным способом.3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.4. Пролезание в обруч правым и левым боком.5. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками снизу. |
| ***Подвиж.игры*** | «Пожарные на учениях»«Кто быстрее до флажка» | «Медведь и пчелы» | «Не оставайся на полу»«Найди свою пару» | «Ловишки с приседан.»«Большая птица» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
| ***Старшая группа Декабрь*** |
| ***Задачи*** | Обучать детей ходьбе по наклонной доске сохраняя равновесие, лазанию по гимнастич. лестнице не пропуская реек, прыжкам в высоту, отбиванию мяча от пола стоя на гимнаст. скамейке и ловле его двумя руками, перебрасыванию мяча через сетку в парах, перелазанию через скамейку правым и левым боком. Закреплять: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, подбрасывание ловлю мяча, ползание по скамейке на животе. Развивать ловкость, прыгучесть, умение сохранять устойчивое равновесие, глазомер; способствовать развитию мышечной силы. Формировать умение выполнять физические упражнения в парах, согласуя свои движения с движениями партнера. Воспитывать решительность, умение контролировать свои эмоции в командных играх. |
| ***1часть******Вводная*** | Расчет на 1-й – 2-й; перестроение по расчету в две шеренги и обратно. Ходьба и бег в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба с высоким поднимание колен, со сменой положения рук, на носках, на пятках. Буг врассыпную, медленный, выбрасывая прямые ноги вперед. |
| ***Тема*** | ***Ярмарка профессий*** | ***Рукотворный мир*** | ***Новогодний калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С гимнастической палкой | В парах | б/п | С обручем |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимн. стенке, с переходом на другой пролет и с пуск по гимн. лестнице.2.Ползание по скамейке на животе подт. 2-мя руками, в конце встать и спрыгнуть со скамейки в обруч (выс.30 см).3.Перебрасывание мяча через сетку в парах от груди, из-за головы. | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-я руками.2. Ползание по полу, прокатывая перед собой мяч головой.З. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на правой и левой ноге по прямой.5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу. | 1. Лазание по гим. стенке не пропуская реек.2. Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки (выс.20 см).3. Перелазание через бревно правым и левым боком.4. Ходьба по скамейке ударяя мяч о пол то справа, то слева и ловля его двумя руками. | Упр-ия на развит. мышн. силы - «Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман. Игры-эстафеты:«Пробеги – не задень»«Мяч капитану»«Эстафета прыжков» |
| ***Подвиж.игры*** | «Полоса препятствий» | «Мороз - Красный нос» | «Охотник и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Январь*** |
| ***Задачи*** | Познакомить с имитационной ходьбой лыжника. Учить лазать по гим. лестнице одноименным способом, ползанию по наклонной доске, метанию вдаль. Упражнять в прыжках в длину с места, пролезании в обруч правым и левым боком, в сохранении равновесия при ходьбе по наклонной доске, в ведении мяча одной рукой в прямом направлении, забрасывать мяч в кольцо,в прыжках на правой и левой ноге. Повторить и закрепить ходьбу по скамейке, перебрасывание мяча друг другу в парах. Формировать правильную осанку. |
| ***1часть******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу взявшись за руки, парами. Ходьба колонной по одному через середину зала с расхождением в разные стороны, перекатом с пятки на носок. Бег с преодолением препятствий, со сменой направления движения, со сменой ведущего, «змейкой». |
| ***Тема*** | ***Каникулы*** | ***Зимние забавы*** | ***Зима*** |
| ***№ занятия*** | ***1 – 2***  | ***3 – 4***  | ***5 – 6***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | Игровые занятия | Аэробика | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1. Прыжки в длину с места.2. Пролезание в обруч правым и левым боком.3. Ползание по наклонной доске, прикрепленной к гим. стенке, и скатывание с нее как с горки.4. Ходьба по наклонной доске с переходом на соседний пролет гим. лестницы и спуск с нее.5. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.6. Перебрасывание мяча друг другу в парах 2-мя руками снизу.7. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. | 1. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом, не пропуская реек.2. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.3. Прыжки через шнур (длинную скакалку).4. Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. | Упр-ия на развит. мышн. силы - «Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игры – эстафеты:«Кто дальше прыгнет»«Попади в корзину»«Ведение мяча одной рукой»«Мяч водящему» |
| ***Подвиж.игры*** | «Медведь и пчелы»(лазание) | «Совушка» | «Ловля обезьян» | «Мышеловка»«Зима»(мороз-стоять,вьюга-бег,снег-круж.,метель-прис.) |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Февраль*** |
| ***Задачи*** | Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске, лазанию по гим. лестнице, ползанию по-пластунски, принимать правильное и.п. при метании. Упражнять в прыжках через длинную скакалку, в забрасывании мяча в корзину, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогн. ноги при прыжках в длину с места, подлезании под палку и перешагивании через нее, в перебрасывании и ловле мяча. Развивать глазомер и ориентировку в пространстве при построении и ходьбе шеренгой. Способствовать развитию чувства ритма. Формировать правильную осанку. Выявить уровень овладения детьми основных движений. |
| ***1часть******Вводная*** | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в три колонны, в две колонны в движении.Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, спиной вперед, на носках, на пятках. Бег врассыпную с построением в шеренгу, «змейкой», с за хлестом ног назад, с изменением темпа движения. Боковой галоп правым и левым боком. |
| ***Тема*** | ***Академия права*** | ***День защитника Отечества*** | ***Международный женский день*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8*** ***(зачет – квартальный)*** |
| ***2 часть******Основная\******ОРУ*** | С гимн-кой палкой | С флажками | Аэробика  | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по наклонной доске бегом, спуск шагом.2. Ползание по-пластунски до обозначенного места.3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2-мя руками из-за головы.4. Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове.5. Прыжки через длинную скакалку (раскачив). | 1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля 2-мя руками.2. Метание мешочка в вертик. цель правой и левой рукой.3. Прыжки в длину с места.4. Подлезание под палку боком, перешагивание через нее (выс. 40 см). 5. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. | 1. Лазание по гим. лестнице одноименным и разноименным способом.2. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками из-за головы.3. Ходьба по гим. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.4. Бросок мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.2. Лазание по гимнаст. стенке одноименным способом.3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.4. Пролезание в обруч правым и левым боком.5. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками снизу. |
| ***Подвижные******игры*** | «Пустое место» | «Поспеши, но не урони» | «Не оставайся на полу»«Летает, не летает» | «Ловишки парами»«Догони мяч» (по кругу) |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |
| ***Старшая группа Март*** |
| ***Задачи*** | Познакомить с передачей мяча друг другу ногами, с перестроением в пары в движении, в два круга. Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега, перебрасывать мяч из одной руки в другую. Упражнять в метании в цель, в сохранении устойчивого равновесия при выполн. упражнений, прыжках на 2-х ногах, в отбивании мяча одной рукой, забрасывании мяча в корзину. Развивать внимание, умение выполнять правила в подвижных играх. Способствовать развитию ловкости, прыгучести, мышечной силы. |
| ***1часть******Вводная*** | Построение в шеренгу, расчет на 1-й – 2-й в шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба с перестроением в круг, в два круга,в пары и обратно в колонну по одному в движении. Ходьба в колонне по одному, парами. Бег на носках, со сменой направления движения, выбрасывая прямые ноги вперед. |
| ***Тема*** | ***Международный женский день*** | ***Культура и традиции народов России*** | ***Театральный калейдоскоп*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | С малым мячом | С палочкой | Аэробика  | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Ходьба по канату боком прист. шагом с мешочком на голове.2.Перебрасыв. малого мяча из одной руки в другую.3.Прыжки из обруча в обруч, перепрыгивая через бруски.4.Подлезание под дугу правым и левым боком.5.Передача мяча ногой в парах (элем. футбола). | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 20-30 см).2. Бросок мяча в вертикальную цель и ловля его после отскока от пола.3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски, руки на поясе.4. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой с продвижением вперед. | 1. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в движении.2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, перекладывая мяч впереди себя и сзади.3. Прыжок в высоту с разбега.4. Подлезание под дугу правым и левым боком.5. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2-мя руками из-за головы. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игровые упражнения:«Попади в ворота» (футбол)«Проползи-не задень»«Кто точно бросит» |
| ***Подвижные******игры*** | «Пожарные на учениях» | «Горелки» | «Охотники и звери» | «Караси и щука»«Удочка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Апрель*** |
| ***Задачи*** | Разучить: бег на скорость, прыжки на фитболах. Упражнять: в ходьбе по наклонной доске, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, в прокатывании обруча, перебрасывании мяча друг другу, ведении мяча одной рукой, подлезании. Закреплять: и.п. при метании в цель, навыки лазания по гим. стенке одноим. способом. Развивать гибкость, координацию движений, выносливость, чувство ритма. Воспитывать умение оценивать свои действия и действия своих товарищей. |
| ***1часть******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному с перестроением в пары в движении и обратно, с притопами и прихлопами.Подскоки вверх, боговой галоп правым и левым боком. Бег врассыпную, медленный бег до 1 мин. в среднем темпе. |
| ***Тема*** | ***Весна*** | ***День космонавтики*** | ***Береги землю-22 апреля*** ***День Земли*** | ***Праздник весны и труда*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6*** | ***7 – 8***  |
| ***2 часть******Основная\ОРУ*** | Со скакалкой | С обручем | Аэробика  | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Прыжок в высоту с разбега ( выс. 30-40 см).2. Подлезание под палку, перешагивание через нее.3. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.4. Ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине.5. Ведение мяча одной рукой по прямой. | 1. Прыжки из обруча в обруч, перепрыгивая через бруски.2. Прокатывание обруча друг другу в парах.3. Пролезание в обруч правым и левым боком.4. Ходьба по наклонной доске, спрыгивание в обруч.5. Прыжки на фитболах. | 1. Лазание по гимнастической лестнице одноим. способом.2. Перебрасывание мяча в парах, 2-мя руками снизу.3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.4. Метание мешочки в вертикальную цель.5. Прыжки через раскачивающуюся длинную скакалку. | Упр-ия на развитие мышечной силы«Стань сильным» на спортивных снарядах:канат, гимнаст. стенка, эспандеры, веревочная лестница. Пресс,отжиман.Игровые упражнения:«Передача мяча над головой»«Бег с двумя мячами»«Луноход»«Прокати обруч» |
| ***Подвижные******игры*** | «Медведь и пчелы» | «Мы веселые ребята» | «Волк во рву»«Затейники» | «Горелки»«Коршун и наседка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

|  |
| --- |
| ***Старшая группа Май*** |
| ***Задачи*** | Познакомить детей с челночным бегом. Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному в движении, в энергичном отталкивании в прыжках, в перебрасывании мяча друг другу, лазании по гим. лестнице, пролезании в обруч, в прыжках в длину с разбега. Закрепить: метание мяча вдаль (делая энергичный мах рукой).Выявить уровень овладения детьми основных движений.Формировать умение сохранять правильную осанку, выполнять движения осознанно. |
| ***1часть******Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну парами и обратно в движении, с перестроением в два круга и обратно в один в движении, на носках, на пятках. Бег врассыпную с построением в колонну, в шеренгу. Челночный бег. |
| ***Тема*** | ***День Победы*** | ***Моя семья*** | ***Фестиваль «Покровские звездочки»*** | ***День защиты детей*** |
| ***№ занятия*** | ***1 - 2*** | ***3 - 4*** | ***5 - 6(зачет – квартальный)*** | ***7 – 8 (зачет годовой)*** |
| ***2 часть******Основная\******ОРУ*** | б/п | С флажками | Аэробика  | б/п |
| ***Основные виды движений*** | 1.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, 2-я руками из-за головы.2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски.3. Прыжки в длину с места.4.Ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в корзину. | 1.Прыжки в длину с разбега с определением толчковой ноги.2. Ходьба по наклонной доске с переходом на соседний пролет гим. лестницы и спуск с нее.3. Метание теннисного мяча правой и левой рукой.4. Подлезание под дугу.5. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.2. Лазание по гимнаст. стенке одноименным способом.3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.4. Пролезание в обруч правым и левым боком.5. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками снизу. | 1. Бег 30 м.2. Прыжки в длину с места.3. Метание вдаль тенисного мяча правой рукой.4. Наклон вперед.5. Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).6. Бег на выносливость 300 м. |
| ***Подвижные******игры*** | «Самолеты»«Необыкновенный художник» | «Хитрая лиса» | «Бездомный заяц»«Парк атракционов» | «Совушка»«Улитка» |
| ***3 часть******Заключитель-ная*** | Упражнения для профилактики плоскостопия | Ходьба с восстан. дыхания.Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов – стрейчинг. | Ходьба в колонне по одному.Пальчиковая гимнастика. | Дыхательная гимнастика – для профилактики простудных заболеваний. |

**Перспективный план работы с родителями**

**инструктора по физическому развитию**

**на 2015 – 2016 учебный год**

**1 квартал**

* 1. Беседа «Знакомство с задачами физического воспитания на текущий учебный год» (сентябрь-октябрь).
	2. Консультация «Помните – здоровье начинается со стопы» (октябрь-ноябрь).
	3. Оформление папки-передвижки «Профилактика плоскостопия» (ноябрь).
	4. День открытых дверей. Показ игрового занятия в младшей группе.
	5. Консультация «Особенности содержания и методики проведения физкультурных занятий с дошкольниками 5-7 лет имеющим задержку речевого и психического развития» (логопедическая группа) (ноябрь).

**2 квартал**

 1. Консультация «Играем вместе с мамой» (для детей младшего дошкольного

 возраста) (декабрь).

 2. Оформление папки-передвижки «Играем дома» (для детей младшего

 дошкольного возраста) (декабрь).

 3. Консультация «Веселый тренинг – как средство формирования правильной

 осанки» (для детей старшего дошкольного возраста) (декабрь).

 4. Оформление папки-передвижки «Занимательная физкультура дома» (для

 детей старшего дошкольного возраста) (январь).

 5. Оформление папки-передвижки «Зимний день» (спортивные игры и

 развлечения зимой).

**3 квартал**

1. Открытое мероприятие «Плоскостопие и его коррекция» (март).
2. Консультация «Как приучить ребенка делать зарядку».
3. Оформление папки-передвижки «Весенний день – чудесный день» (апрель).
4. Консультация «Роль двигательной активности в развитии ребенка» (апрель).
5. Оформление папки-передвижки «Движение и здоровье» (для детей старшего дошкольного возраста).

**4 квартал**

1. Консультация «давайте закаляться!» (воздушные, солнечные ванны).
2. Консультация «С малышом на даче».