

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»
Г.СВЕТЛОГРАД



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ ЦРР-ДС №26 «Солнышко»

М.М. Понамарева

Приказ № 66 от 01.09.2017 г.

Рабочая программа
по физическому развитию старшая группа
(5-6 лет)

составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования и основной образовательной программы МБДОУ ЦРР-ДС №26 «Солнышко» г.Светлоград на 2015-2019г.г.

2017-2018 учебный год
(срок реализации программы)

Автор:
Инструктор по физическому
развитию МБДОУ ЦРР-ДС №26
«Солнышко» г. Светлоград
Перепелятникова Татьяна
Николаевна
Без категории
Принята на педагогическом
совете
протокол № 1 от 31.08 2017 г.

г. Светлоград 2017 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	ВВЕДЕНИЕ	3
1.2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.3.	ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ	4
1.4.	ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.	5
1.5.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	6
2	Содержательный раздел	8
2.1.	СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ (обязательная часть) СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ (формируемая часть) ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СООТВЕТСТВИИ С КОНТИНГЕНТОМ ВОСПИТАННИКОВ, ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ	8
2.2.	ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ	15
3	Организационный раздел	17
3.1	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
3.2.	МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ С ВОСПИТАННИКАМИ	30
3.3.	ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ	31
3.4.	ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	31
3.5.	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	33

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Настоящая рабочая программа разработана инструктором по физической культуре Перепелятниковой Татьяной Николаевной. МБДОУ ЦРР-ДС №26 «Солнышко» г. Светлоград

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа старшей группы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка детский сад №26 «Солнышко» в соответствии с ФГОС (далее программа) Петровского муниципального района Ставропольского края является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую образовательную область «Физическое развитие» обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей посредством интеграции образовательных областей:

- физическое развитие,
- социально-коммуникативное,
- познавательно-речевое
- художественно-эстетическое развитие.

В основе разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении Сан. ПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- нормативные документы регионального и муниципального уровней;
- примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой., разработанная в соответствии с ФГОС;
- основная образовательная программа МБДОУ ЦРР-ДС №26 «Солнышко» г.Светлоград на 2015-2019 г.г.

Общие сведения о ДОУ

№	Основные показатели	Полная информация
1	Полное название образовательного учреждения Сокращённое	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребёнка детский сад №26 «Солнышко» г. Светлоград МБДОУ ЦРР- ДС №26 «Солнышко»
2	Юридический адрес Фактический адрес	356530 г. Светлоград, ул.Фабричная, 71, 356530 г. Светлоград, ул. Фабричная, 71
3	Учредитель	Администрация Петровского муниципального района Ставропольского края
4	Режим работы ДОУ	10 -часовой, с 7.30 до 17.30 час. Реализация Программы осуществляется в течение всего времени пребывания детей

		в ДОУ
--	--	-------

ДОУ функционирует на основании учредительных документов:

- Устава, утвержденного постановлением администрации Петровского муниципального района Ставропольского края № 969 от 22.12.2015 г.;
- Лицензии, серия 26 № 000377, регистрационный № 1469, бессрочная от 4 апреля 2011 г.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы старшая группа в соответствии с ФГОС дошкольного образования

Цели:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- гармоничное физическое развитие;
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; 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.

Задачи программы: Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. В процессе физического воспитания наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные коррекционные задачи: развитие речи посредством движения; формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов; формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности; управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально - волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр - занятий, игр, эстафет, физкультурных мероприятий.

Таким образом, **решение программных задач** осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1. 3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы. Рабочая программа старшей группы сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы, сформулированные на основе особенностей Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

1.4. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшей возрастной группы.

Общие сведения о коллективе детей, работников, родителей.

Основными участниками реализации программы являются: дети младшего возраста, родители (законные представители), педагоги.

Формы реализации программы: игра, непосредственно - образовательная деятельность, творческая активность, проектная деятельность.

Реализация Программы осуществляется в форме игры, в форме творческой активности, физическое развитие ребенка, в непосредственно - образовательной деятельности.

Рабочая программа формируется с учётом особенностей базового уровня системы общего образования с целью формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Учитываются также возраст детей и необходимость реализации образовательных задач в определенных **видах деятельности**.

- **двигательная** направлена на развитие таких физических качеств: координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма; развитию равновесия, координации движений, крупную и мелкую моторику рук, правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений

- **игровая** форма активности ребёнка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующиеся принятием ребёнком условий (в отличии от его реальной жизни).

- **коммуникативная** форма активности ребёнка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнёром по общению, предполагающая согласование и объединение с целью.

- **музыкальная** форма активности ребёнка, дающая ему возможность выбирать наиболее близкие и успешные в реализации позиции: слушателя, исполнителя, сочинителя.

Характер взаимодействия взрослых и детей: личностно-развивающий и гуманистический.

Возрастные особенности детей 5- 6 лет. Физическое развитие.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной

деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет является учет их возрастных особенностей.

1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования (формируемая часть) 5-6 года.

1.) Умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

2.) Знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания; соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни;

Выполнять движения, передающие характер изображаемых животных. Передает игровых и сказочных образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т. д.

3.) Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не более чем на 40 см; Проявляет ловкость в челночном беге; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4.) Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; может катать мяч в заданном направлении с расстояния более 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх более 2-3 раза подряд и ловить; отбивает мяч от земли одной и двумя руками; метать предметы правой и левой рукой на расстояние более 5 м. Совершенствует навыки основных движений (ходьба и бег) - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, со сменой направления и пемп движения, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, в колонну по одному, по двое, трое, круг, находить своё место при построениях;

- 1.находить своё место при построениях;

- 2.формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- 3.формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

- 4.совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности красоты движений;

- 5.введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

- 6.развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед, прыжках в длину с места, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см;

- 7.закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно; ловить мяч одной рукой;

- 8.обучение хвату за перекладину во время лазанья; пролазание с пролёта на пролёт по гимнастической лестнице; подъём и спуск по гимнастической лестнице;

- 9.закрепление умения ползать без предметов, и с предметами (мешочек с песком на спине, или на голове).

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- 1.поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- 2.развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

- 3.развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей со спортивным инвентарём.

- 4.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: принимает участие в совместных играх и физических упражнениях; проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности; проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

ОО Физическое развитие (формируемая часть)

Создание здоровьезберегающих условий организации образовательного процесса у воспитанников понимания значимости сохранения укрепления физического и психического здоровья и навыков здорового образа жизни программа « Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского.

Задачи:

Отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целеноправленного отслеживания в течении периода обучения;

Организовать систему профилактических работ по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с воспитателями, воспитанниками, родителями и педагогами:

Формировать у воспитанников потребность к ЗОЖ;

Ожидаемый результат:

В результате реализации проекта будут:

Снижены заболеваемость или стабилизация здоровья; увеличилось число детей соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни; разработаны рекомендации для родителей; и воспитателей позволяющие систематизировать работу с воспитанниками по проблеме здоровьезбережения и физического развития, включено в план детского сада, проведение недель здоровья.

II. Содержательный раздел

2. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДООУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми средней группы (5- 6 лет) образовательных областей

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Целостность педагогического процесса в ДООУ обеспечивается реализацией **Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России. Содержание Программы обеспечивает физкультурное развитие детей и интеграцию с другими видами деятельности (далее - образовательные области):**

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Содержание образовательной области «Физическая культура» (обязательная часть).

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования).
8. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Содержание психолого-педагогической работы:

По развитию физкультурно-оздоровительной деятельности, приобщение к спорту

Основные цели: физическое развитие детей, приобщение к спорту

Задачи:

1) Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. 2) Приобщение к спорту. 3) Развитие воображения и творческой активности.

Направления образовательной работы: соблюдение режима. Воспитательно-образовательная работа: физкультурные занятия; прогулки и походы; праздники и досуги; физкультурные развлечения.

Методы физкультурного развития: игровой, сюжетный, тематическую (с одним видом физических упражнений); комплексную; контрольно-диагностическую; учебно-тренирующего характера; физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских песен, стихотворений, считалок; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений; мероприятия групповые, межгрупповые: прогулки, экскурсии; физкультурные досуги; спортивные праздники; дни здоровья; тематические недели; тематические досуги;

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, со сменой направления. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-3 см). Медленное кружение в обе стороны. Ходьба и бег по наклонной доске.

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, со сменой направления, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). По кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние более 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние более 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние более 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд), отбивание мяча от земли правой левой рукой, двумя руками.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, натянутую скакалку. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую). Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 100 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, перестроение в два, три звена, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

3. Спортивные упражнения

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами»,

«По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька»,

Содержание образовательной области Физическая культура (формируемая часть)

Обогащение детей спортивными знаниями и представлениями в процессе весёлой, насыщенной игры.

- Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
- Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
- 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
- Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
- Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
- Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.
- Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ») Методика физического воспитания. – М., 2008.
- Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009. Железняк Н.Ч.

**Формы, способы, методы и средства реализации Программы
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
ОО «Физическое развитие»**

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития социально коммуникативных способностей детей			
Непосредственно образовательная деятельность Игры Проектная деятельность. Занятия спортом в повседневной жизни: Зарядка, разминки во время занятий; Игры во время прогулки, на праздниках.	Ритмические движения Игра. Игровое упражнение. Использование игр: -на музыкальных занятиях; -во время прогулки в теплую погоду; -на праздниках, развлечениях и театрализованной деятельности.	Игры Создание условий для самостоятельной спортивной деятельности в группе. Спортивные, подвижные и мало подвижные игры.	Создание соответствующей предметно-развивающей среды. Проектная деятельность. Совместные праздники, развлечения в ДОУ. Спортивная деятельность.

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка

Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

для детей дошкольного возраста	
• физкультурная (понимание и изучение) основных видов движений, игр, спортивных упражнений; • двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.	• восприятие смысла выполнения физических упражнений, игр, основных видов движений.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **Сан ПИН**

2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013г., регистрационный № 28564). Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 5-6-го года жизни –15 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта. Условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально–коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации Программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда в старшей группе содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

Для качественного образовательного процесса обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия, включающие:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности во время физкультурной деятельности, установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
 - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
 - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
 - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - оценку индивидуального развития детей;
- 5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Модель воспитательно-образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учётом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей.

Педагогический процесс – это сборная модель, которая включает:

- непосредственно-образовательную деятельность (занятия),
- совместную деятельность,
- создание условия для самостоятельной деятельности детей
- индивидуально-дифференцированный подход к детям;
- интеграция образовательного содержания;

Педагогический процесс основан на использовании наглядно-практических методов деятельности; обучение проходит в увлекательной форме: проблемно-игровой на основе физкультурной деятельности;

назначение непосредственно-образовательной деятельности:

- в систематизации, углублении, обобщении личного опыта ребёнка,
- в освоении новых способов действий, - в осознании связей и зависимостей;

составлен учебный план;

предусмотрена *гибкая, вариативная сетка непосредственно-образовательной деятельности*, соответствующая учебному плану в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы»»;

определена *учебная нагрузка*, соответствующая требованиям Сан Пин;

педагогическая технология педагогического процесса имеет творческий характер, воспитатели имеют право определять конкретное содержание воспитательно-образовательной работы и способ организации детской деятельности;

организована *предметно-развивающая среда* с учётом возрастных особенностей и интересов детей, где предусмотрены спортивный зал со спортивным оборудованием.

основные характеристики развивающей среды:

- комфортность,
- безопасность,
- обеспечение сенсорными впечатлениями,
- обеспечение самостоятельной, индивидуальной деятельности,
- взаимодействие ДОО с родителями;

установление социального партнёрства

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Установления взаимосвязи ДОО и семьи является решающим условием обновления системы дошкольного образования. Основной целью установления взаимоотношений ДОО и семьи является создание единого пространства семья – детский сад, в котором всем участникам педагогического процесса будет комфортно, интересно, безопасно, полезно и эмоционально благополучно.

С целью построения эффективного взаимодействия семьи и ДОО педагогическим коллективом были созданы следующие условия:

- **Социально-правовые:** построение всей работы основывается на федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документах, а также с Уставом ДОО, договорами сотрудничества, регламентирующими и определяющими функции, права и обязанности семьи и дошкольного образовательного учреждения;
- **Информационно-коммуникативными:** предоставление родителям возможности быть в курсе реализуемых программ, быть осведомленными в вопросах специфики образовательного процесса, достижений и проблем в развитии ребенка, безопасности его пребывания в ДОО;
- **Перспективно-целевые:** наличие планов работы с семьями на ближайшую и дальнейшую перспективу, обеспечение прозрачности и доступности для педагогов и родителей в изучении данных планов, предоставление права родителям участвовать в разработке индивидуальных проектов, программ и выборе точек пересечения семьи и ДОО в интересах развития ребенка;

- **Потребностно- стимулирующие:** взаимодействие семьи и дошкольного образовательного учреждения строится на результатах изучения семьи.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы:**

- **единый подход** к процессу воспитания ребёнка;
- **открытость** дошкольного учреждения для родителей;
- **взаимное доверие** во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- **уважение** и доброжелательность друг к другу;
- **дифференцированный подход** к каждой семье;
- **равно ответственность** родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДООУ осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:- с семьями воспитанников;- с будущими родителями.

Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДООУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДООУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Реальное участие родителей в жизни ДООУ	Формы участия	Периодичность сотрудничества
День открытых дверей: ознакомление родителей со спортивным залом, спортивным инвентарем.	посещение непосредственных образовательных занятий по физической культуре.	1 раз в год и по мере необходимости.
В создании условий для развития физической деятельности детей.	помощь изготовлению атрибутов для физического развития.	Постоянно.
В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей	-наглядная информация (стенды, папки-передвижки, семейные и групповые фотоальбомы, -памятки; -консультации, -родительские собрания; -консультативный пункт для родителей детей, не посещающих ДООУ	1 раз в квартал; Обновление постоянно; 1 раз в месяц По годовому плану
В воспитательно-образовательном процессе ДООУ, направленном на	- Дни здоровья. - Совместные праздники, развлечения	1 раз в квартал По плану 1 раз в квартал

установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	- Участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах - Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности.	Постоянно по годовому плану 2-3 раза в год
---	--	---

План взаимодействия с родителями

Взаимодействие с родителями.

Сентябрь. 1. Анкетирование «Место физической культуры в семье». Старшая и средняя группы.
2. Привлечение родителей к участию в празднике «День бега» (Старшая и подготовительная группы).
3. Родительское собрание «Использование нетрадиционного оборудования в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников». Вторая младшая, средняя группы.

Октябрь. 1. Буклеты на тему «Будь здоров малыш».
2. Консультация «Профилактика плоскостопия».
3. Консультация для родителей детей логопедических групп «Подвижные игры с речевым сопровождением».

Ноябрь. 1. Фото отчёт о проведённом спортивном развлечении «Путешествие в страну спорта». Старшая, подготовительная группа.
2. Буклеты «Закаливание-укрепление организма».

Декабрь. 1. Консультация «Нетрадиционное оборудование по ФИЗО своими руками».
2. Консультация «Внешний вид ребёнка на ОД по ФИЗО».

Январь. 1. Конкурс: «Умелые руки» (Нетрадиционное оборудование для ФИЗО своими руками).
2. Консультация «Как правильно одевать ребёнка в соответствии с погодными условиями». Родители детей второй младшей и средней группы.
3. Родительское собрание «Физическое воспитание ребёнка, советы родителям». Старшая, подготовительная группы.

Февраль. 1. День открытых дверей. Пригласить родителей посетить ОД по ФИЗО. Родители детей средней, старшей группы.
2. Папка передвижка «Польза утренней гимнастики».
3. Листовки «Дыхательная гимнастика».

Март. 1. Фото отчёт «Спортивная жизнь детского сада».
3. Листовки «Правила закаливания».

Апрель. 1. Консультация «Роль подвижных игр в развитии дошкольника»
2. Буклеты «Роль семьи в развитии физических качеств дошкольника».
3. Развлечение с участием родителями «День земли». Родители детей старшей группы.

Май. 1. Листовки «Погоуляем – поиграем (значение семейного досуга для укрепления организма ребёнка)».

3.ТЕМАТИКА СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Календарно – тематическое планирование

Организационный раздел. 3.1.Материально-технические условия реализации
программа.Учебный план реализации ООП ДОУ в старшей :

Вторая младшая группа- образовательная область- физическая культура. НОД в неделю- 3; в меся - 12;в год-108.

Учебный план реализации ООП ДО в старшей группе по Программе «От рождения до школы»:

1.Физическая культура - Формы образовательной деятельности: утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры малой подвижности, досуги, праздники и развлечения .Продолжительность и количество НОД – в неделю 20 мин. (3 НОД) **«Физическое развитие» Раздел «Физическая культура»**

Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа				
Сентябрь «Я и детский сад»				
Неделя	Задачи	I часть. II часть. ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении				
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15) Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Пребрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. «У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику» «Ловишки»

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.	ОРУ с мячом (3-19) Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. «Фигуры»,	Игр.упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. «удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»

4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25) Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. «Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
----------	---	---	---	----------------------------

Октябрь «Осень»

Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
--------	--------	----------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.
3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево ,кругом.

1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди. «перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры – эстафеты (прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом)
----------	---	--	---	--

2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие « Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему », «Не попадись »
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом (3-33) Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. «Улочка», «Сбор урожая»	Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36) Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси - лебеди», «Съедобное – несъедобное» Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки»

Ноябрь «Кто нас окружает»					
Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице

Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.				
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	ОРУ с мячом (3-39) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. «Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42) Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе. «не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящем у», «По мостику» , «Ловишки с ленточками»
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость ; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44) Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. «удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон»

4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания , упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46) Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования «Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Уточка» ,	
Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС:«Социально-коммуникативное развитие»,«Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь «Зима»					
Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВ Д на улице
Построение и перестроение1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49) Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом. «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.	
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51) Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча. «Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»	

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную , закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (3-53) Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры. «Охотники и зайцы», «Летает –не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55) Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатом между колен. «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке

Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитие»					
Январь «Что нас окружает»					
Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением).	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом.3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками (3-59) Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах «Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», едвигаться по лыжне
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61) Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. «Совушка», «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64) Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны «Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.

4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с кубиками (3-65) Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места. «Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
----------	---	---	---	--

Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитие»

Февраль «Труд взрослых»

Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
--------	--------	----------------	------------------------------	-----------------------------	--------------

Построение и перестроение 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке , руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. «Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке» , Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
----------	--	--	--	---

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70) Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры. «не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность ,
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. скамейке (3-72) Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля» «мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73) Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. «гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки – перебежки»

Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие»,

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Март «Семья»

Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77) Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком «Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79) Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. «Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки и мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81) Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур. «Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с кубиками (3-83) Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивные мячи. «Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на себя», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
----------	--	---	--	--

Образовательная область «Физическое развитие»

Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Апрель «Весна»

Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры ОВД на улице
--------	--------	----------------	------------------------------	--

Построение и перестроение :1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3,

колонны, повороты направо, налево, кругом.3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.

1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой (3-86) Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88) Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком. «Стой» «Плავает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом (3-90) Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой «Лебедь , рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавт том стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92) Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. «Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»

Образовательная область «Физическое развитие»Старшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС:«Социально-коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие»,«Художественно-эстетическое развитие»

Май «Познай мир»

Неделя	Задачи	ОРУ I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
--------	--------	----------------	------------------------------------	--------------------------------	--------------------

Построение и перестроение :1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом.3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94) Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. «Мышеловка», «Что изменил ось?»»Воро бышки и автомобиль»	Игр.упр. «Провед и мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
----------	--	--	---	--

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96) Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры «не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокат и не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом (3-98) Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с кубиками (3-100) Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями. «Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты

3.2 МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ С ВОСПИТАННИКАМИ

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;

самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Модель организации деятельности взрослых и детей в ДОУ

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями
Спортивно- оздоровительная: слушание, исполнение, подвижные игры, игры малой подвижности, спортивные упражнения.	Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, продуктивной, трудовой,	Диагностирование Педагогическое просвещение родителей, обмен опытом. Совместное творчество

	познавательно-исследовательской	детей и взрослых.
--	---------------------------------	-------------------

Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей

Физическое развитие	♦ НОД по физическому развитию	♦ Физкультурно - оздоровительный досуги ♦ Индивидуальная работа
----------------------------	-------------------------------	--

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

План мероприятий для детей на 2016-2017 уч. год

мес яц	Тема	Форма проведения	Ответственные
Сентябрь	1.«День бега в ДОУ» (дети, родители, педагоги). (Старшая и подготовительная группа). 2. «Правила поведения во время НОД по ФИЗО».	1. Спортивное оздоровительное развлечение. 2. Беседа.	Инструктор по физической культуре.
Октябрь	1. Проект – «Народные игры» (старшая группа, подготовительная).	1. Познавательно, физкультурное – оздоровительный вид деятельности.	Инструктор по физической культуре.
Ноябрь	1. Спортивное развлечение «Путешествие в страну спорта» (старшая и подготовительная группа).	1. Спортивно оздоровительное развлечение.	Инструктор по физической культуре.
Декабрь	1. «Зимние игры и забавы». 2. «Безопасность во время зимних игр и прогулок».	1. Беседа с детьми. 2. Беседа с детьми.	Инструктор по физической культуре.
Январь	1. «Польза утренней гимнастики».	1. Беседа с детьми.	Инструктор по физической культуре.
Февраль	1. Проект «Такие разные мячи» (вторая младшая группа).	1. Познавательное, физкультурное, оздоровительное мероприятие.	Инструктор по физической культуре.
Март	1. Беседа с детьми «Виды спорта».	1. Беседа с детьми.	Инструктор по физической культуре.
Апрель	1. Реализация проекта «Через движение к здоровью» (средняя группа).	1. Познавательно, физкультурное – оздоровительный вид деятельности.	Инструктор по физической культуре.
Май	1. «Подвижные игры на прогулке».	1. Беседа.	Инструктор по физической культуре.

3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ (ЦЕНТРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, а также территории, прилегающей к ДООУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. 3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) **Полифункциональность** материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) **Вариативность** среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) **Доступность** среды предполагает:

доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

6)Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Предметно развивающая среда(формируемая часть)

Для развития детей в Физической культуре. Оборудование физкультурного зала:

1. Пирамиды большие, цветные -2.
2. Бассейн с шарами -2.
3. Гимнастическая стена -7 пролетов.
4. Велотренажёр-1.
5. Тренажер для ног -1.
6. Батут железный – 1.
7. Дуги -2(большая и маленькая)
8. Гимнастические палки-(маленькие-54), (большие- 46) всего-100.
9. Скамейки гимнастические – 2.
- 10.Спортивный комплекс (мягкие фигуры)- 15.
11. Маты гимнастические – 3.
12. Мячи резиновые-26.
13. Скакалки –8 шт.
14. Мячи набивные- 8шт.

15. Мешочки с грузом (песком) – 28шт.
- 16.Обручи гимнастические-(большие)-7шт.(маленькие)-5шт.
17. Мячи «прыгуны» - 6шт.
18. Ключки хоккейные –15шт.
19. Дуги для подлезания – 2 шт.
20. Набор для бадминтона - 11шт
21. Канат - 3шт.
22. Доска с ребристой поверхностью - 2 шт.
23. Дорожка массажная - 1шт.
24. « Островки»-(круглые)-9шт.(квадратные)-13шт.
24. Мячи футбольные-5 шт.
25. Мячи плосмассовые-23 шт.
27. Флажки – 26 шт.
28. Кегли- 2 набора.
29. Стойка для обручей - 2 шт.
30. «Дорожки здоровья» -5 шт.
- 31.Гантели-(большие)-11 шт.(маленькие)-75шт.

Спортивное оборудование: клюшки, самокаты, скакалки разных размеров, атрибуты к подвижным играм.

Атрибуты для подвижных и спортивных игр:

Нестандартное оборудование « Дорожки следов»;«Плоские круги из двп»;«Мешочки с песком»; «Волшебные колпачки»;Коврики для стопотерапии.

Методическое обеспечение:Методическая литература; Перспективные планы работы по разделам «Программы»; Материал для работы с родителями; Материал для консультативной работы с воспитателями; Документация кружковой работы; Комплексы корригирующих упражнений; Картотеки: подвижных игр, упражнений на расслабление, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений.

Документация: Списки детей с подготовительной и специальной физкультурной группой, часто болеющих детей; Списки детей и табель посещаемости кружка; Перспективные планы работы по всем возрастным группам; Конспекты праздников и развлечений; Тетради взаимодействия с воспитателями; Тетрадь по самообразованию; Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

3.5. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- 1.«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой,М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 336 с.
- 2.Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.

3. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко – Волгоград: Учитель, 2012. – 101с.

Физическое развитие.

Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. –С. 12 - 1417. Нежина Н. В.

Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н. В. Нежина // Дошкольное воспитание.

– 2004. - № 4. –С. 14-17. 16.- Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М. Маханев// Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 – 2-

Гаврючина Л. В.«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Год

издания:2008Издательство: Сфера

Серия: Здоровый малыш.Л. И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»Л. И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения

для детей 3-5 и 5-6 лет.

