

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** |  |
| I | **Целевой раздел** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи по реализации основной образовательной программы дошкольного образования | 4 |
| 1.3 | Принципы построения программы по ФГОС | 5 |
| 1.4 | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования | 5 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 1.6 | Содержание психолого-педагогической работы: | 7 |
| II | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1 | Создание условий для физического развития | 9 |
| 2.2 | Задачи старший дошкольный возраст | 9 |
| 2.3 | Особенности физического воспитания детей | 10 |
| 2.4 | Организация жизни и воспитания детей | 12 |
| 2.5 | Формы способы, методы реализации образовательной программы | 12 |
| 2.6 | Интеграция образовательных областей | 14 |
| 2.7 | Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические) | 15 |
| 2.8 | Содержание регионального компонента. | 15 |
| 2.9 | Учебный план | 15 |
| 2 | Дополнительные услуги | 16 |
| III | **Организационный раздел** |  |
| 3.1 | Оформление предметно-пространственной среды спортивного зала | 18 |
| 3.2 | Взаимодействие с педагогами | 19 |
| 3.3 | Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом | 20 |
| 3.4 | Работа с детьми | 21 |
| 3.5 | Календарно-тематическое планирование | 22 |
| 3.6 | Методическая литература | 31 |

2

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**1.1 Пояснительная записка**

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья у подрастающего поколения актуальна, своевременна и достаточно сложна. 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 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.

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение является детским садом общеразвивающего вида, художественно - эстетического направления, который реализует основную общеобразовательную программу и осуществляет физкультурно - оздоровительную работу в разном сочетании.

 1. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
* Устав учреждения;

3

2. Данная рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Методических рекомендаций и парциальных программ:

«Физическое развитие в детском саду 6-7 лет» Т.Г. Анисимовой.

«Система физического воспитания в ДОУ» О.М. Литвинова;

«Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева

«Из детства в отрочество» для родителей и воспитателей по формированию

здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет (Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева);

«Здоровый дошкольник» социально- оздоровительная технология.

Ю.Ф. Змановский.

«Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Моргунова.

**1.2 Цели и задачи деятельности по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.**

**Цель:**

 Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Задачи:**

 - Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

 - Сохранять, укрепление и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомления.

 - Обеспечивать гармоничного физического развития, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формировать правильную осанку.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

 Программа по физическому развитию обеспечивает решение задач, направленных на укрепление и сохранения здоровья детей:

- В семье и образовательном учреждении соблюдать гигиенические условия

 и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

- Укреплять психическое здоровье детей в образовательном учреждении и

 дома.

- Осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие

 методами и средствами физического воспитания.

- Обеспечить охрану здоровья и жизни детей.

4

 Программа по физической культуре обеспечивает решение задач, направленных на укрепление и сохранения здоровья детей:

- В семье и образовательном учреждении соблюдать гигиенические условия

 и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

- Укреплять психическое здоровье детей в образовательном учреждении и

 дома.

- Осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие

 методами и средствами физического воспитания.

- Обеспечить охрану здоровья и жизни детей.

**1.3 Принципы построения программы по ФГОС:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации 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 дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

• Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

 • Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

5

 • Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

 • Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

 • У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

 • Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

 • Проявляет ответственность за начатое дело.

 • Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

 • Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

6

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения  Программы  формулируются  в  соответствии  с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие  образовательной области « Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

• Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

• Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в дли­ну с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

• Могут перебрасывать набивные мячи (вес1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

• Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

• Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

• Следят за правильной осанкой.

• Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

• Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**1.6 Содержание психолого-педагогической работы:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

7

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

 **Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры.**

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

8

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

**2.1 Создание условий для физического развития.**

 Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

 • создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**2.2 Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

ЗАДАЧИ:

**Оздоровительные:**

- Повышать тренированность организма.

- Развивать способность удерживать статические позы и правильное положение позвоночника.

- Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук.

- Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

**Образовательные:**

- Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

- Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определить условия их применения.

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, силы, ловкости.

- Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физ. упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

9

**Воспитательные:**

- Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности.

- Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм, организуемым сверстниками, и создавать базу для развития организаторских способностей.

- Обеспечивать условия для проявления самостоятельности как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной

деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, на поляне и т.д.)

- Воспитывать интерес к физической культуре, желание

самостоятельно организовывать игры.

**2.3 Особенности физического воспитания детей.**

 Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

 На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации.

В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.

10

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

**Основные виды движения**:

**1. Ходьба**. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук. **2. Бег**. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

**3. Прыжки**. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

**4. Бросание, метание, ловля**. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

**5. Ползание, лазанье**. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

**6. Упражнения в равновесии**. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

11

**7. Подвижная игра**. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

**2.4 Организация жизни и воспитания детей.**

 Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

 К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых. Целесообразна интеграция с образовательными областями «Социально- коммуникативное развитие», «Познавательное развитие, «Художественно – эстетическое развитие», «Речевое развитие», Интеграция возможна в освоении сенсорных эталонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждение движений, вариантов использования различных физкультурных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в подвижных играх, различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни. Работа по физической культуре направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация) в условиях детского сада. Программа предполагает ежедневное проведение организованно- двигательной деятельности в первую половину дня.

12

2.**5 Формы способы, методы реализации образовательной программы.**

• образовательная деятельность, процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);

• образовательная деятельность в ходе режимных моментов;

• самостоятельную деятельность детей;

• взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

• **утренняя гимнастика:**

Проводиться в спортивном зале в холодное время года и на улице в теплое время года.

- на полосе препятствий на основе оздоровительного бега и циклических упражнений с целью оптимизации физической нагрузки на детей;

- на основе круговой тренировки с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования интереса у детей к физическим упражнениям, что способствует повешению оздоровительной эффективности физического воспитания детей;

 - традиционная (ритмическая гимнастика) проводится в музыкальном зале под музыкальное сопровождение.

• **Физкультурные занятия (ООД):**

- Классические (по схеме: вводно- подготовительная часть, основная часть, заключительная части);

- игровые занятия (с использованием игр: народные, подвижные игры; игры - аттракционы и т. д.)

- тренировочные на основе оздоровительного бега и циклических

 упражнений, которые направлены на развитие двигательных и

 функциональных возможностей;

- сюжетные, позволяющие создать у детей положительно - эмоциональный

 настрой к выполнению физических упражнений:

- на свежем воздухе проводятся в целях эффективного воздействия

 физических упражнений на организм ребенка;

- вариативного характера, основанные на повторение пройденного

 материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний

 (в подвижных играх);

13

- контрольно - оценочные, направленные на выявление уровня зоны

 актуального и ближайшего развития воспитанников;

- как часть занятия по формированию представлений о ЗОЖ.

• **Физкультурные досуги и праздники:**

- физкультурные досуги проводятся один раз в месяц и строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием физкультурного пособия (ленты, скакалки, обручи) и

музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение.

- физкультурные праздники проводятся два раза в год с детьми, совместно с родителями, включают в себя юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, эстафеты, способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива и семьи.

- **День здоровья,** проводится один раз в квартал (представляет собой форму активного отдыха, который наполняет режим дня различными играми, упражнениями, увеличивает пребывание детей на свежем воздухе, где они много играют и двигаются. Также проводится познавательные беседы, игры по формированию представлений о ЗОЖ из серии «Забочусь о своем здоровье».

**2.6 Интеграция образовательных областей.**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о

14

здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**2.7 Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические)**

1. Организация образовательного процесса в группе осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями непосредственно образовательной деятельности.

2. Дисциплина поддерживается на основе уважения человеческого достоинства воспитанников, педагогов.

3. Родителям (законным представителям) воспитанников предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием учебно-воспитательного процесса.

4. Язык, на котором ведутся обучение и воспитание , определяется Учредителем и настоящим Уставом МДОАУ. Обучение и воспитание в группе ведется на русском языке.

5. Основной структурной единицей МДОАУ является группа детей дошкольного возраста.

 **Климатические особенности***:*  Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

 Холодный период:

Длительный холодный период отрицательно действует на здоровье детей, учащаются простудные заболевания.

При неблагоприятной погоде образовательный процесс полностью проходит в помещениях ДОУ – группа, музыкальный и спортивный зал.

Весна начинается в конце апреля и заканчивается в начале июня. При этом характерны большие различия между температурой днем и ночью.

Лето умеренно теплое, а иногда жаркое, длится с июня по август. Наиболее дождливые месяцы: июль, август. Совместная деятельность воспитателя с детьми и самостоятельная деятельность, при благоприятной погоде, организуется на свежем воздухе, на участке, на летней веранде, на спортивной площадке, в парковой зоне, расположенной на территории ДОУ.

Осень, как и весна, кратковременна (сентябрь). Температура воздуха снижается так же быстро, как и повышается весной.

15

**2.8 Содержание регионального компонента.**

Все выше перечисленные формы физкультурно – оздоровительной работы интегрируется содержание регионального компонента. Он включается как часть непосредственно двигательной деятельности (тренировочные, занятия построенные на играх, эстафетах), предлагаемых для детей: упражнений имитационного характера, подвижных и малоподвижных игр. Также содержание регионального компонента включается в спортивные праздники, досуги, развлечения.

Большое внимание при организации физкультурно – оздоровительной работы уделяю развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (выносливости, быстроты, силы, ловкости и т. д. ). В содержание занятий по физической культуре включаю физические и игровые упражнения, позволяющие обеспечить оптимальное развитие физических качеств. При этом используют следующую организацию выполнений физических упражнений:

- круговую тренировку

- полосу препятствий

- оздоровительный бег.

**2.9 Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Кол-во занятий | Продолжительность образовательной деятельности (мин) |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | 3 | 25 мин. |

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы. В дни каникул и в летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок. Время проведения каникул определяется в годовом календарном учебном графике.

**2. Дополнительные услуги.**

**Дополнительное образование по танцевально- ритмической гимнастике**

**Цель** кружка: содействовать творческому развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

16

**Задачи:**

**1.** Укрепление здоровья:

* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку.

**2.** Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

**3.** Развитие творческих способностей:

* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Кружок рассчитан на 1 год (с сентября по май) - проведение занятий 2 раза в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

**Форма работы:**

Групповая, работа с подгруппой/ индивидуально.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

**Целевые ориентиры:**

1. Могут самостоятельно выполнять танцевально- ритмические движения под музыку.
2. Умеют владеть своим телом.
3. Проявляют активность и интерес к занятиям танцевально- ритмической гимнастики.
4. Активно участвуют в показательных выступлениях перед детьми и их родителями.

17

**Программно - методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Методическое пособие |
| Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. | «СА-ФИ-ДАНСЕ» |
| Н.Н. Ефименко | «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» |
| И.М. Воротилкина | «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» |
| Быкова А.И. и Осокина Т.И. | «Развитие движений у детей в детском саду» |
| А.Н. Стрельникова | «Дыхательная гимнастика» |
| Г.И.СеменоваН.Я.Городничева | «Развитие физических качеств» |

 **Интегративные качества танцевально-ритмической гимнастики.**

**«Физическое воспитание**»

 - формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности внутренних органов и систем организма ребенка.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. Во время выполнения физических упражнений развивается способность восприятия, чувства, понимания и правильная оценка красоте, изящества, выразительность движений, позы, осанки, красота костюмов, окружающей обстановки, стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость ко всему грубому в действиях, словах, поступках.

**«Социально- коммуникативное развитие»**

 - использование на занятиях логоритмических упражнений;

- создание танцевальных упражнений и ритмических жестов по впечатлениям, просмотренных сказок, выражение с помощью движений характера персонажа.

**«Познавательное развитие»**

**-** ознакомление с природой – создание образов окружающей среды, с помощью танцевальных упражнений.

**«Художественно- эстетическое развитие»**

- использование музыкальных произведений для создания различных художественных характеров на занятиях ритмикой.

Структура занятий

1. Вводная часть – 15 % (5 мин)
2. Основная часть – 70 % (15 мин)
3. Заключительная часть – 15 % (5 мин)

18

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:**

**3.1 Оформление спортивного зала**

 В спортивном зале созданы условия для развития детей 3-7 лет.

В спортивном зале имеется оборудование для занятий физической культурой:

спортивные уголки, доски гладкие с зацепами, доска с ребристой поверхностью, канат, кубы деревянные, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, палка гимнастическая, скакалка короткая, кегли, мешочки с песком, мишень навесная, мячи набивные, мяч разных размеров, баскетбольный щит с кольцами, лестница деревянная с зацепами, стенка гимнастическая, гимнастический ковер, палки гимнастические, кубики пластмассовые, ленты, платочки, флажки разноцветные, обручи и др.

**3.2 Взаимодействие с педагогами.**

 При организации физкультурно – оздоровительной работы ведется тесная связь со всеми профильными специалистами ДОУ:

- по рекомендациям старшей медсестры во всех формах физкультурно – оздоровительной работы включать упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Организуется дифференцированный подход к детям, состоящие на диспансерном учете (щадящих режим в выполнении физических упражнений).

- организация игр и упражнений, позволяющие развивать психические процессы (память, внимание, воображение). В целях профилактики тревожности у детей используются в заключительной части психогимнастика, релаксационные упражнения на расслабление детского организма.

- в разные формы физкультурно –оздоровительной работы включаются дыхательные упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, упражнения на развитие общей и мелкой моторики, игры с речевым сопровождением, сюжетные занятия по физической культуре.

- для обеспечения взаимодействия физкультурно – оздоровительной работы и музыкального развития детей используется музыкальное сопровождение, в содержании занятий музыкально-ритмические движения по рекомендациям музыкального руководителя, упражнения на развитие темпа, динамики, чувства ритма. Организуются совместные спортивно-музыкальные праздники, развлечения.

19

**План работы**

**инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ**

**Сентябрь**

1. Консультация «Проведение физкультурного занятия на прогулке».

**Октябрь**

1. Подготовить и провести музыкально-спортивный праздник ко дню дошкольного работника для воспитателей и работников детского сада.

**Ноябрь**

1. Помощь в подготовке и проведении музыкально - спортивного праздника «День матери».

**Декабрь.**

1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».

**Январь**

1. Помощь в организации мероприятия «День здоровья», педагоги и воспитанники.

**Февраль**

1.Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к мероприятию *«День защитника Отечества»*.

**Март**

1. Провести спортивный праздник,  *по правилам дорожного движения,*  для детей старших и подготовительных групп.

**Апрель**

1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей “Закаливания за и против”.

**Май**

1. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.

**Июнь**

1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.

2. Подобрать материал для воспитателей для разучивания и чтения с детьми ко Дню Защиты детей.

3. Оформить фотовыставку о празднике, посвященному Дню Защиты детей. **Июль**

1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных уголков к началу учебного года в соответствии с возрастом.

**Август**

1. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям.

20

**3.** **План работы инструктора по физической культуре с родителями на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| Виртуальная онлайн- презентация | Информация для родителей о задачах физического воспитания в ДОУ в каждой возрастной группе.Цель: Познакомить с задачами по физическому воспитанию на 2019-20г. | сентябрь | Денискова С.Г. |
|  Памятка | «Будьте здоровы» о профилактике плоскостопия.Цель: Привлечь родителей к проведению утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. | октябрь | Денискова С.Г. |
| Брошюра | «Прогулки- это важно»  | ноябрь | Денискова С.Г. |
| Консультация | «Значение движений в жизни ребенка»Цель: Привлечь родителей к совместной деятельности. | декабрь | Денискова С.Г.  |
| Практичес-киерекоменда-ции  | «Играем вместе с ребенком дома»Цель: Познакомить с играми, в которые можно играть дома с детьми. | январь | Денискова С.Г. |
| Мастер-класс | «О здоровье- всерьез» профилактика и коррекция правильной осанки»Цель: Познакомить с игровыми упражнениями на укрепление мышц спины. | февраль | Денискова С.Г.  |
| Совместное мероприятие с родителями | «Играем вместе» 2 младшая группаЦель: Приобщение родителей и детей к совместному участию. | март | Денискова С.Г |
| День открытых дверей | «За здоровьем в детский сад» Цель: Приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни.  | апрель | Денискова С.Г. |
| Итоговое занятие по доп. образованию | Выступление детей перед родителями по ритмической гимнастике,старшая и подготовительная группа. | май | Денискова С.Г. |

Индивидуальная работа с родителями в течение всего года по текущим вопросам.

21

П**ерспективное планирование праздников и**

**спортивных развлечений на 2020- 2021 учебный год.**

**Сентябрь:**

 Развлечение «Здравствуй осень»

**Октябрь:**

 Спортивный досуг «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**Ноябрь:**

 Музыкально- спортивный праздник «День матери»

**Декабрь:**

 Физкультурный досуг «Зимние забавы»

**Январь:**

 Развлечение «Святки»

**Февраль:**

 Спортивный праздник «Наша армия сильна»

**Март:**

 Развлечение «По правилам дорожного движения».

**Апрель:**

 Развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»

**Май:**

 Развлечение День семьи «Весёлые старты»

**Июнь:** Спортивный праздник «День защиты детей».

22

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ.**  **СЕ****НТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить переб-расывать мяч разными способами в шеренгах; через сетку; лазанию по гим. стенке; Упражнять в ходьбе на равновесие; в метании в цель; прыжкам через скакалку. Совершенствовать навык ползания; пролезания; ходьбе по наклонной доске; ползании по-пластунски.***Социально-коммуникативное*** ***развитие:*** Переживают состояниеэмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности. ***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. |
| **Целевые ориентиры развития ребенка:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу 2 руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их |
| **Вводная** **часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **ОВД** | 1. Ходьба по скамейке  с перешагиванием (боком приставным шагом).2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.2. Метание в горизонтальн. и вертикальную цель3. Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур4. Ходьба по скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гим. стенке с изменением темпа2. Перебрасывание мяча через сетку3. Ходьба по скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке3.Прыжки с места вдаль4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| **П/игры** | «Совушка» | «Удочка» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **М/п игр** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба, дых упражнения | «Подойди не слышно» |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ О****КТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** расширять представление о важных компонентахЗОЖ(движение, солнце, воздух). Учить бросать и перебрасывать мяч друг другу стоя и в движении; Упражнять в прыжках на 2 и одной ноге; в ползании; пролезании. Повторить упражнения на равновесие. ***Социально-коммуникативное*** ***развитие:*** создать педагогическую ситуацию,при которой дети могутпроявить свои нравственныекачества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики; учить следить за чистотой спортивного инвентаря.***Познавательное развитие:***развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.***Художественно-эстетическое*** ***развитие:*** продолжать вводитьэлементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная** **часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалкой | С кубиками | С султанчиками (под музыку) |
| **ОВД** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги с хлопком3Метание в гориз. цель правой и левой рукой.4.Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2Прыжки на двух ногах через препятствие (20 см), прямо, боком.3. Перелезание с преодолениемпрепятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке2Прыжки через веревку на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. Ползание по скамейке спиной вперед, ноги на вису. |
| **П/ игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| **М/п игр** | Съедобное-не съедобное | «Чудо-остров».танц. движ. | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ. НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить отбивать мяч на месте и с продвиже-нием вперед; забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо; лазанию по гим. стенке разноименным способом. Упражнять в прыжках через препятствие; в беге по наклонной доске; в ходьбе на равновесие; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с ползанием, с подлезанием, спрыгивание на мат.***Социально-коммуикативноое развитие:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр и физ. упражнений;обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнаст. скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.***Познавательное развитие:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны,  повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **ОВД** | 1. Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на 2 ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат,4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **П/игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **М/п игр** | «Самомассаж» ног | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». музык. |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному  выполнению элементов упражнений. Учить прыжкам с разбега на мат; метанию набивного мяча вдаль; лазанию по гим. стенке разными способами. Упражнять в ходьбе на равновесие, в перебрасывании и ловле мяча. Повторить упражнения на равновесие. ***Социально-коммуникативное******развитие:*** формировать навык ролевого поведения при проведенииигри умение объединяться в игре со сверстниками; обсуждать сдетьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.***Познавательное развитие:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)**Речевое развитие:** Развивать речевую активность. |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная** **часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны,  повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **ОВД** | 1. Прыжки из глубокого приседа2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на 2 ногах через шнур (2 ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гим. стенке разноименным способом (вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол2. Прыжки с разбега на мат3. Метание в цель4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине |
| **П/ игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| **Мп/игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**  **ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы** **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить ведению мяча одной рукой в движении; Упражнять в ходьбе на равновесие; в прыжках в длину и высоту с места; Повторить подлезания; метание; перебрасывание мяча в паре разными способами.***Социально-коммуникативное развитие:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь;учить правильно подбирать предметы для подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.***Познавательное развитие:*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.***Художественно-эстетическое развитие:*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обручи, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр;); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны,  повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| **ОВД** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки в длину с места3. Метание в обруч стоя и стоя на коленях (правой и левой)4. Ходьба по скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба перешагивая, с мешочком на голове.2. Ползание по скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узкой рейке прямо и боком3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | 1. Ходьба по скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагива-нием.2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **П/ игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **М/п игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Две ладошки» музыкальная |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**  **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы****занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | 4-я неделя |
| ***Физическое развитие****:* Учить прыжкам с разбега; отбивания мяча правой и левой рукой; Закрепить ходьбу на равновесие; в прыжках правым и левым боком; через скамейку; Повторить лазание по гим. стенке.***Социально-коммуникативное развитие****:* побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз**Речевое развитие***:* поощрять речевую активность (считалки, п/игры).**Художестенно-эстетическое развитие:** Учить выполнять движения в такт музыки. |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная** **часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **ОВД** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом2. Прыжки в длину с разбега3. Отбивание мяча правой и левой рукой4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Лазание по гим. стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в  высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **П/ игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Мп/игр** | «Самомассаж» лица, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ** **МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить перебрасыванию мяча 2 руками из-за головы; Упражнять в ходьбе на равновесие; прыжках на одной ноге; перебрасывании мяча одной рукой в другую с отскоком о пол. Повторить лазание по гим. стенке. ***Социально-коммуникативное******развитие:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); обсуждать пользу физических упражнений;  формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.***Речевое развитие*:** Поощрять речевую активность. |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней2. Метание в цель из разных исходных положений3. Прыжки из обруча в обруч4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.3. Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2Прыжки со скамейки на мат3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **П/ игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука |
| **Мп/ игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ** **АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить вису на гим. стенке; отбиванию мячей одной рукой в движении; прыжкам через скакалку; Упражнять в прыжках, перебрасывании мячей в шеренгах; пролезании, метании набивного мячаПовторить ходьбу на равновесие на повышенной площади опоры.***Социально-коммуникативное развитие*:**создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение,дружелюбие); формировать навыкибезопасного поведения во времяпроведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другуразными способами.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлениипо сигналу: вперёд – назад,вверх-вниз***Речевое развитие:*** Поощрять речевую активность***Художественно-эстетическое*** ***развитие:*** Учить двигаться в такт музыки. |
|  **Целевые ориентиры развития ребенка:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура3. Переброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове2. Пролезание в обруч боком3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки в длину с разбега3. Метание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **П/игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Мп игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

 **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ** **МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** Учить прыжкам на одной ноге через скакалку; перебрасывании мяча друг другу в движении. Упражнять в прыжкам в длину с разбега; метании набивного мяча; в лазании по гим. стенке. Повторить ходьбу на равновесие; ползании по скамейке; отбивания мяча одной рукой на месте и в движении.***Социально-коммуникативное развитие:***создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. ***Речевое развитие:*** Поощрять речевую активность***Художественно-эстетическое*** ***развитие:*** Учить двигаться в такт музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **ОВД** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2. Прыжки в длину с разбега).3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.2. Лазание по гимнастической стенке3. Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленнымив одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| **П/ игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| **Мп/ игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**3.4 Методическая литература**

**1**. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Программа «От рождения до школы»

2. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» подготовительная группа

3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет

4. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

5. Сборник подвижных игр/ Автор составитель Э.Я. Степаненкова

6. В.В. Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»

7. О.М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ»