

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 | 6 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 1.6 | Содержание психолого-педагогической работы: | 8 |
| 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 | 11 |
| 2.5 | Формы способы, методы реализации образовательной программы | 13 |
| 2.6 | Интеграция образовательных областей | 14 |
| 2.7 | Особенности осуществления образовательного процесса | 14 |
| 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 | 17 |
| 3.2 | Взаимодействие с педагогами | 17 |
| 3.3 | Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом | 19 |
| 3.4 | Перспективное планирование спортивных праздников и развлечений. | 20 |
| 3.5 | Комплексно- тематическое планирование ООД | 21 |

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 5-7 лет» Т.Г. Анисимовой.

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

«Физкультурные занятия в детском саду от 6 до 7 лет» 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, сопереживатьнеудачам 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, так 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.

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

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные 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.

6

**1.5Планируемые 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.

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.

7

**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.

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

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

8

**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.

**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.

9

- 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 деятельностьюсвоих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Движения 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 воспитаниюнеобходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. 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. 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.

10

На одном занятии дети выполняют 8-10 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их 6-8 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.

**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.

**2.4Организация 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.

2.**5Формы 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 основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми.

12

• **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);

- 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.

13

- **День здоровья**

проводится один раз в квартал и 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 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.

14

**2.7Особенности осуществления образовательного процесса.**

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.

**2.8Содержание регионального компонента.**

Формы физкультурно – оздоровительной работы интегрируют содержание регионального компонента. Он включается как часть организованной 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.

**2.9Учебный план**

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

В середине года для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы. В дни каникул и в летний период организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок. Время проведения каникул определяется в годовом календарном учебном графике.

15

**2. Дополнительные услуги.**

**Кружок по танцевально- ритмической гимнастике.**

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

**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:

**Ожидаемые результаты работы кружка.**

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие чувства ритма.
3. Развитие интереса к спортивно-танцевальным занятиям.
4. Укрепление дружбы между детьми разных возрастов и полов, взаимопомощи, сопереживания.
5. Умение ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале; идти в соответствии с характером музыки;
6. Самостоятельное выполнение музыкально- ритмических движений;

16

1. Развитие личностных качеств: самостоятельность; активность;

внимательность; творчество; коммуникабельность; дисциплинированность; инициативность.

**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» |
| А.Н. Стрельникова | «Дыхательная гимнастика» |

**Интегративные качества танцевально-ритмической гимнастики.**

**«Физическое развитие**»

- 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)

17

**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.

18

**3.3 План работы инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ на 2018- 2019 учебный год**

**Сентябрь**

1.Провести индивидуальные беседы с воспитателями *«Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»*.

2. Консультация «Проведение физкультурного занятия на прогулке».

**Октябрь**

1. Провести консультацию для воспитателей «Методика проведения утренней гимнастики по возрастам.

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

**Ноябрь**

1. Помощь в подготовке муз.- спортивного праздника «День матери».

2. Инд. беседы с родителями о состоянии спортивной формы детей.

**Декабрь.**

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

**Январь**

1. Консультации с педагогами по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.

2. Помощь в организации мероприятия «День здоровья», педагоги и дети.

**Февраль**

1. Подобрать материал к мероприятию *«День защитника Отечества»*.

**Март**

1. Совместно с педагогами подготовить зал к праздникам.

2. Провести спортивный праздник,  *по правилам дорожного движения*.

**Апрель**

1. Консультация для воспитателей “Закаливания за и против”.

2. Спортивно-музыкальное развлечение *«Мама, папа, я – спортивная семья»* для детей старшего дошкольного возраста.

**Май**

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

2. Подготовить буклет *«Чем занять ребенка летом»*.

**Июнь**

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

**Август**

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

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

19

**3.4 Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом.**

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;

- объединить усилия для развития и воспитания детей;

- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов,

эмоциональной взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

- поддерживать их уверенность в собственных педагогических

возможностях;

- активизировать семейные спортивные праздники.

**План работы с** **родителями на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы** | **Название мероприятия** | **Дата проведения** | **Ответственный** |
| Ширма - раскладка | Информация для родителей о задачах физического воспитания в ДОУ в каждой возрастной группе.  Цель: Познакомить с задачами физического воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с возрастом. | сентябрь | Денискова С.Г. |
| Рекомендации | «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»  Цель: Объяснить родителям о необходимости и важности приобретения физкультурной формы, привития детям культурно- гигиенических навыков. | сентябрь | Денискова С.Г.  Воспитатели групп |
| Консультация | «Важность утренней гимнастики в жизни ребенка»  Цель: Познакомить родителей с задачами и значением утренней гимнастики в детском саду. | Октябрь | Денискова С.Г. |
| Совместное мероприятие с родителями (Давайте, познакомимся) | «Играем вместе»  Цель: Привлечь родителей к совместному участию в спортивном мероприятии с детьми. | Ноябрь | Денискова С.Г.  Воспитатели  2 младших групп |
| Практическое занятие (практикум) | «Делаем упражнения вместе с детьми»  Цель: Привлечь родителей к совместной деятельности, познакомить с комплексами упражнений для укрепления здоровья детей. | Декабрь | Денискова С.Г.  Воспитатели средних групп |
| Памятка | «Для заботливых родителей»  Цель: Познакомить родителей в игровой форме с упражнениями для профилактики плоскостопия. | Январь | Денискова С.Г. |
| Фотовыставка | «Самая спортивная семья»  Цель: Привлечь родителей к организации выставки. | Февраль | Денискова С.Г.  Воспитатели |
| Мастер- класс | Мастер- класс «Подвижные игры, которые лечат».  Цель: Познакомить и научить родителей, как с помощью игры можно укрепить здоровье своих детей. | Март | Денискова С.Г.  Старшие группы |
| Совместное мероприятие с родителями | «Папа, мама, я, спортивная семья»  Цель: Привлечь родителей к совместному участию в спортивной жизни детского сада. | Апрель | Денискова С.Г.  Воспитатели подготов. групп |
| Шпаргалка | «Чему научились наши дети?»  Цель: Познакомить родителей с результатами проводимой работы по физическому развитию детей, по возрастам. | Май | Денискова С.Г. |

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

П**ерспективное планирование праздников и**

**спортивных развлечений на 2018- 2019 учебный год.**

**Сентябрь:**

Физкультурный досуг «Здравствуй, осень».

**Октябрь:**

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

(все группы)

**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:**

«Папа, мама, я - спортивная семья».

**Май:**

Развлечение «Путешествие в страну здоровья».

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

21

**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 состояние  эмоционального комфорта от  собственной двигательной деятельности и своих сверстников, еёуспешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; формироватьнавыки  безопасного поведенияпри  выполнении бега,  прыжков, подбрасывании мяча,  проведении подвижной игры.  ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей впроцессе 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 цель  3. Пролезаниев обруч разноименными способами, под шнур  4. Ходьба по скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гим. стенке с изменением темпа  2. Перебрасывание мяча через сетку  3. Ходьба по скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки  4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками  2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую  5. 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 компонентах  ЗОЖ(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 могут  проявить свои нравственные  качества (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:***продолжатьвводить  элементы 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 хлопком  3Метание в гориз. цель правой и левой рукой.  4.Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног  3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4.Лазание по гимн стенке  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2Прыжки на двух ногах через препятствие (20 см), прямо, боком.  3. Перелезание с преодолением  препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке  2Прыжки через веревку на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу  4. 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, пониматьсмысл 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 скамейку  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на 2 ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя  3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат,  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **П/игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **М/пигр** | «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 проведении  игри 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  повышеннойопоре.  ***Познавательное развитие:***ориентироваться в окружающем пространстве, пониматьсмысл 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 приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.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 мячей  4. Лазание по гим.стенке с переходом на другой пролет  5. 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 пол  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание в цель  4.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 ипромолчи» | | «Подарки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 заданномнаправлении, 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 коленис 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 места  3. 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 вису  3. 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 боком  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Перебрасывание мяча снизу друг другу  5. 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 цель  4. 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 РАЗВИТИЮФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 шагом  2. Прыжки в длину с разбега  3. Отбивание мяча правой и левой рукой  4. 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 ног  4. Прыжки в  высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней  5. 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 движении  3. Прыжки через скамейку  4. 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 РАЗВИТИЮМАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезаниев обруч разными способами | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2Прыжки со скамейки на мат  3. 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 РАЗВИТИЮАПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 мяча  Повторить 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 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. |
| **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 спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезаниев обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. 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 стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.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» |