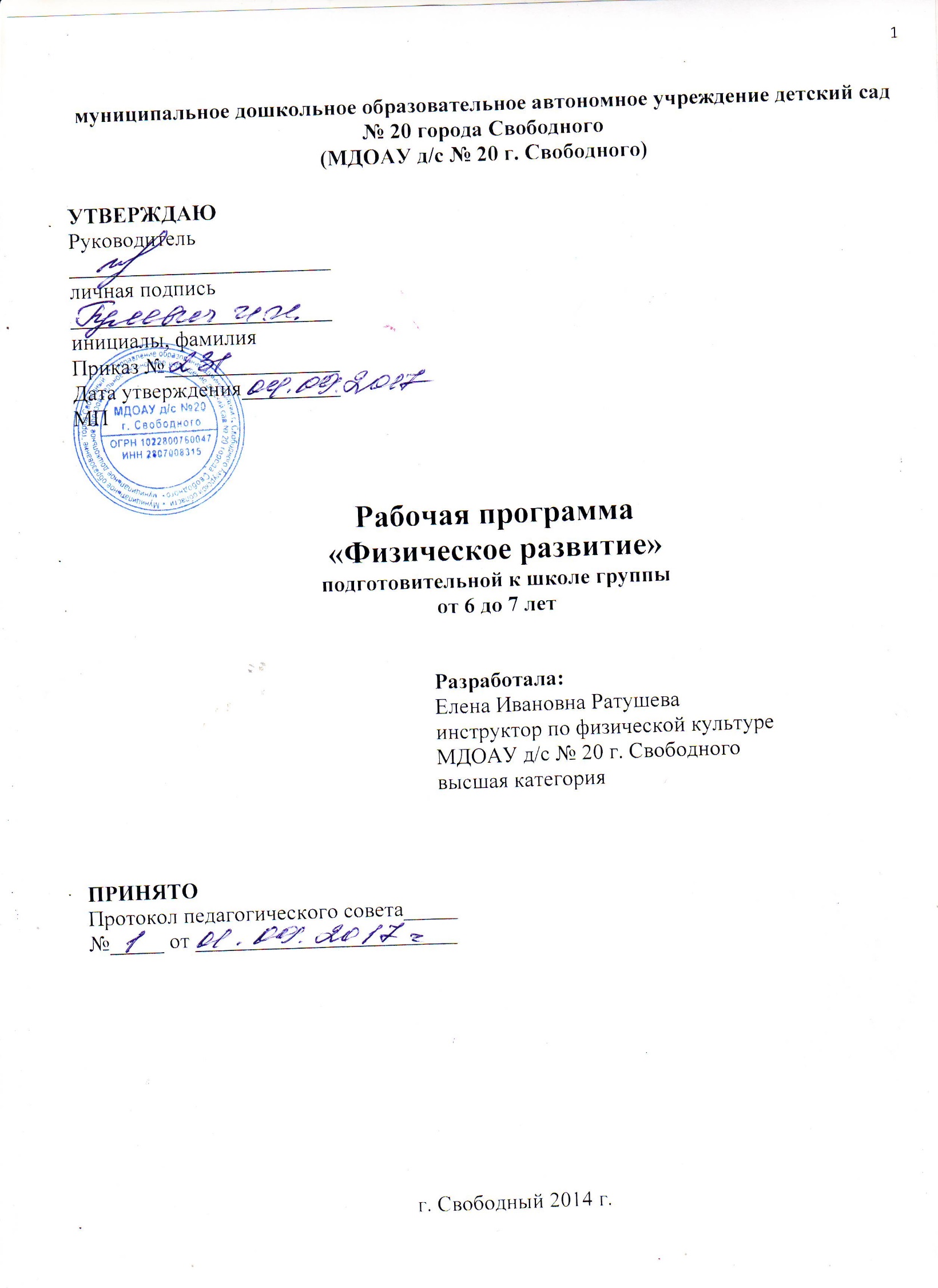
****

г. Свободный 2014 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Целевой раздел**…………………………………………………………...…...  Пояснительная записка………………………………………………..........  Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»…………………………………………………..…………...  Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»……………………………………………...  Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие»………………………………...  Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие»………………………………………………...…………………..  Целевые ориентиры образования детей седьмого года жизни (6-7 лет)………..……………………………………………………………..  Система оценки результатов освоения рабочей программы  «Физическое развитие»………………………………………………..  **Содержательный раздел**..................................................................................  Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» детей от 6 до 7 лет…………………………….....  Содержание психолого-педагогической работы……………………...…..  Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни……………………………………………………………...….....  Физическая культура……………………………………………….....  Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие»………………………………….........  Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы………………………………………………………..........  Создание условий для физического развития………………..……...  Методические рекомендации по работе с детьми 6-7 лет………….  **Организационный раздел**……………………………………………..…….  Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников………………….…………………………...  Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников от 6 до 7 лет…………………………………………..  Модель организации воспитательно-образовательного процесса  группы……………………………….…………………………………  Максимально доступный объём нагрузки НОД и оздоровительной гимнастики……………………………………………………………..  Режим двигательной активности детей седьмого года жизни…...…  Циклограмма деятельности на неделю инструктора по физической культуре на 2014-2015 учебный год………………………..….…....  Информационно-методическое обеспечение рабочей программы «Физическое развитие» подготовительной к школе группы………33. | 4  5  6  7  8  11  11  12  14  15  15  17  18  19  21  22  23  25  22  23  25  26  27  28  29 |

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», в образовательной программе должны быть представлены рабочие программы учебных предметов.

Рабочая программа по «Физическому развитию» подготовительной к школе группы – разработана на основе образовательной программы ДОО, а также примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

- Закон РФ «Об образовании»;

- Типовое положение о ДОУ;

- СанПиН 2.4.1.3049-13;

- Устав ДОУ;

- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. В данной программе предусматривается воспитательно-образовательная работа в двух направлениях: оздоровительное, физическая культура.

Режим работы – пятидневный, с 07.30 до 17.30, с 10-ти часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Особое внимание в рабочей программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливание и др.)»[[1]](#footnote-1).

**Цели и задачи реализации**

**рабочей программы «Физическое развитие»**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач в образовательной области «Физическое развитие» возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогов различных форм детской активности и инициативы со стороны семьи, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства воспитателя и инструктора по физической культуре, их культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребёнок, степень прочности приобретённых им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

**Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»**

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования. Обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая инструктора по физической культуре на их индивидуальные особенности, что соответствует современной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании ценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В рабочей программе отсутствует жёсткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Главный критерий отбора программного материала – его воспитательная ценность, возможность развития всесторонних способностей ребёнка на данном этапе развития дошкольного детства.

Рабочая программа «Физическое развитие»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положения возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей шестого года жизни, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевым в развитии дошкольников младшего дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей шестого года жизни;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимного момента «утренняя гимнастика» в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- основной формой работы с детьми шестого года жизни и ведущем видом их деятельности является игра;

- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

**Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие»**

Таблица 1.

**Оценка здоровья детей группы (Лист Здоровья)**

**Общая численность детей** **66**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа,**  **возраст** | **ЧБД** | **Группа здоровья** | | | | **Лор-патологии** | **Заболевания**  **опорно-двигательного аппарата** | **Аллергия** |
| I | II | III | другая |
| Подгот.  6-7 года |  | 13 | 52 |  |  | 1 |  |  |

Для физического воспитания детей 6-7 лет в оптимальном варианте ив соответствии с их двигательными возможностями необходимо элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, таки всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определённую специфику развития. Есть такие особенности и у детей шестого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы внутренних органов, а такой уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Повышается общая осведомлённость детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях; важности охраны органов чувств (зрения, слуха); некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина); правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим); некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Старший дошкольный возраст - время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с её основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребёнок проходит огромный путь развития — от отделения себя от взрослого **«Я сам»** до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

У детей развивается способность к соподчинению мотивов поступков, к определенной произвольной регуляции своих действий. Усвоение норм и правил, умение соотнести свои поступки с этими нормами приводят к формированию первых задатков произвольного поведения, то есть такого поведения, для которого характерны устойчивость, не ситуативность. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. В выборе линии поведения дошкольник учитывает свой прошлый опыт.

Ближе к концу дошкольного возраста общение детей с взрослыми приобретает вне ситуативно - личностную форму, максимально приспособленную к процессу познания ребёнком себя и других людей. Дети охотно обсуждают с педагогом поступки людей, их качества, мотивы действий. Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений.

Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и спортивные игры. Достаточно отчетливо проявляются избирательные интересы в выборе игр, индивидуальные предпочтения, особенности игр мальчиков и девочек.

Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группах старших дошкольников. Интерес детей к школе развивается естественным путем в общении с педагогом, через встречи с учителем, совместные дела со школьниками, посещение школы, сюжетно-ролевые игры на школьную тему.

К концу дошкольного возраста ребёнок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Планируемый результат освоения рабочей**

**программы «Физическое развитие»**

Целевые ориентиры – это специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных о6разовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения о6разовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОСДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако данная рабочая программа имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты; целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОСДО, но по мнению автора (р/п «Физическое развитие»)могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры рабочей программы «Физическое развитие» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке примерной образовательной программы «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

**Целевые ориентиры образования**

**старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться; учитывать интересы и чувства других; сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

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 умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребёнок может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения свих мыслей, чувств и желаний.

Дети могут действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога в соответствии с сюжетом игры.

Достаточно развита ловкость, координация движения.

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

Проявляет ответственность за начатое дело.

Открыт новому, то есть проявляет стремление к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения, имеет представление о её географическом разнообразии.

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

**Система оценки результатов освоения**

**рабочей программы «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении задач, включая:

- аттестацию педагога;

- оценку качества о6разования;

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания.

Однако в ходе работы должна выстраиваться индивидуальная траектория развития каждого ребёнка. Для этого необходим инструментарий оценки работы, который позволит оптимально выстраивать взаимодействие с детьми.

Педагогическая диагностика предусмотрена в ходе реализации рабочей программы «Физическое развитие» и предполагает оценку индивидуального развития детей. Данная диагностика эта оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – паспорт здоровья, карта индивидуального физического развития и физического подготовленности ребёнка, позволяющий фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагогом создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Образовательная деятельность в соответствии**

**с направлением «Физическое развитие» детей от 6 до 7 лет**

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 6-7 лет даётся по образовательной области «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В решении задач образовательной области «Физическое развитие» предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как совместной деятельности взрослого и детей, так и с самостоятельной деятельности дошкольника.

**Содержание психолого-педагогической работы**

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, 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.

***Физическая культура***

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости. 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 пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и 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 ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

***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).

**Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие»**

Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

***1. Особенности общей организации образовательного пространства***

Важнейшим условием реализации рабочей программы «Физическое развитие» является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;

- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;

- развития детской самостоятельности (инициативности и ответственности);

- развитие детских способностей в разных видах деятельности.

Для реализации этих образовательных ориентиров следует:

- проявлять уважение к личности ребёнка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;

- создавать условия для принятия ребёнком ответственности и проявления симпатии к другим людям;

- стимулировать проявление позиции ребёнка;

- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МДОАУ д/с 20 г. Свободного, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, содержать образовательное значение: в играх-занятиях и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать своё мышление и воображение.

***2. Роль инструктора по физической культуре и воспитателя в организации психолого-педагогических условий***

Обеспечения эмоционального благополучия ребёнка достигается за счёт уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении №20 инструктор по физической культуре и воспитатель должны умело создавать атмосферу принятия, в которой каждый ребёнок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; они могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия нужно:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;

- внимательно выслушать детей, показывать, что понимают их чувства, помогать делится своими переживаниями и мыслями;

- помогать находить (детям) разнообразные варианты выхода из проблемной ситуации (реперной точки);

- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить своё отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

**Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа ***Я*** тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для стимулирования физического развития детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу, 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.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая и спортивная площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

**Методические рекомендации по работе с детьми 6-7 лет**

В подготовительной группе физкультурные игры-занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 30-35 минут. Каждое третье занятие по физической культуре проводится на участке детского сада.

Структура игры-занятия по физической культуре общепринятая: вводная (5-6 минут), основная (20-25 минут) и заключительная (4-5 минуты).

Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, спортивные шорты, носки, чешки).

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в главе XII «Требования к организации физического воспитания» сообщается в пункте 12.5:

*«Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:*

*- в подготовительной к школе группе – 35 минут.*

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

***В тёплое время года*** *при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе»*

В нижеуказанной таблице сообщается продолжительность занятий на свежем воздухе с детьми подготовительной группы (см. таб. 2.).

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Продолжительность частей занятия (мин)** | | | **Общая продолжительность занятия (мин)** |
| **Вводная** | **Основная** | **Заключительная** |
| Подготовительная к школе группа | 5-6 | 20-25 | 4-5 | 30-35 |

**Взаимодействие детского сада с семьёй**

Важнейшим условием обеспечения целостного физического развития ребёнка является взаимодействия детского сада с семьёй.

Ведущая цель в работе с семьёй - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка в физическом развитии; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогам необходимо преодолеть субординацию в отношении друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнёров, сотрудников.

Основные задачи:

**-** знакомство родителей с лучшим опытом ЗОЖ и физической культурой в детском саду и семьи, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей физическому развитию;

- создания условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, которые будут способствовать развитию конструктивного взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателя группы и родителей с детьми;

- привлечения семей воспитанников к участию в совместных с инструктором по ФК и воспитателем мероприятиях, организуемых в ДОУ, в городе, в области;

- поощрение родителей за внимательное отношение к спортивным стремлениям и потребностям ЗОЖ ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Содержание и реализация рабочей программы зависит и от контингента родителей. В зависимости от социального статуса, образования, возраста подбираются различные формы работы с родителями по реализации данной программы

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй[[2]](#footnote-2):

- взаимопознание и взаимоинформирование;

- непрерывное образование воспитывающих взрослых;

- совместная деятельность инструктора физической культуры, воспитателя группы, родителей, детей;

- пособия для занятий с ребёнком дома.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Проектирование образовательного процесса в соответствии**

**с контингентом воспитанников**

В группе от 6 до 7 лет необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнца, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

**Система профилактической работы**

**по оздоровлению дошкольников от 6 до 7 лет**

**Профилактика**

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Снятие умственной усталости во время игр-занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, самомассаж).
5. Прогулки
6. Закаливание:

* Сон без маек (тёплое время года)
* Ходьба босиком
* Умывание прохладной водой.
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта солевым раствором)

7. Оптимальный двигательный режим.

8. Чесночные «киндеры».

9. Фитонциды (лук, чеснок).

Для детей седьмого года жизни проводится закаливание по сезонным периодам, согласно данному возрасту разработана схема закаливания (см. табл. 3.).

Таблица 3

**Схема закаливания детей подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Закаливающие процедуры** | **Межсезонный период** | **Зимний период** | **Летний период** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 1 | Прогулка | до 4 ч | до -20 град.  без ветра до 4 ч | от 4,5 ч |
| 2 | Солнечные ванны |  |  | 3 - 30 мин  от  20 град. |
| 3 | Общие воздушные ванны | 16-18 град.  2-15 мин | 16-18 град.  2-15 мин | 18-20 град.  10-30 мин |
| 4 | Местные воздушные ванны (хождение босиком по профилактической дорожке в летний период) | 16-18 град.  5 мин | 18 град.  5 мин | 22 град.  2 - 30 мин |
| 5 | Обливание водой рук до локтя после сна | 25-24 град. | 25-24 град. | 25-24 град. |
|  |  | . |  |  |

В течение всего дня обращать внимание на выработку у детей правильной осанки, и приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных играх и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время (вне игры-занятия).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику для стимулирования бодрого на состояния после утреннего подъёма после сна.

Необходимо заметить, что воспитательно-образовательный процесс группы предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО. табл. 5.).

Таблица 4

**Модель организации воспитательно-образовательного**

**процесса группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность**  **взрослого и ребёнка** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие с семьёй, социальными партнёрами** |
| игра-занятие в помещении  и на свежем воздухе  оздоровительная гимнастика утренняя  бодрящая гимнастика после дневного сна  вечерняя гимнастика  познавательные экскурсии  профилактическая и дыхательная гимнастика  закаливающие процедуры  спортивные досуги и праздники  беседы о ЗОЖ  конкурсы и выставки | подвижные игры  спортивные игры  малой подвижности игры  эстафеты  развивающая игровая деятельность  упражнения на профилактику плоскостопия | спортивные праздники и досуги  консультации  информационные буклеты и памятки  стендовая информация  беседы по ЗОЖ  конкурсы и выставки |

Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной недели разработано в соответствии с максимально доступным объёмом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 (см. табл. 6.).

Таблица 5

**Максимально доступный объём нагрузки НОД**

**и оздоровительной гимнастики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **детей** | **Активный отдых** | | | **Продолжительность**  **Игры-занятия** | | **Оздоровительная гимнастика** | |
| **досуг** | **Праздник** | **День**  **здоровья** | **в помещении** | **на свежем воздухе** |
| **утренняя** | **после сна** |
| 6-7лет | 1 раз в мес.  40 минут | 2 раза в год до  60 минут | 1 раз в квартал | 2 занятия в неделю  30 – 35 минут | 1 занятие в неделю  30 – 35 минут | ежедневно  10 – 12 минут | ежедневно  10 – 12 минут |

Общий объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется образовательным дошкольным учреждением с учётом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО);

- типа и вида дошкольного учреждения. Реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;

- рекомендации примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;

- специфика условий (климатических, демографических, национально-культурных и других) осуществления образовательного процесса.

Режим двигательной активности детей седьмого года жизни представлен в таблице (см. табл. № 7.).

Таблица 6

**Режим двигательной активности**

**детей седьмого года жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительности (в мин.)** |
| Физкультурные  игры-занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  30-35 |
| б) на свежем воздухе | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа  в режиме дня | а) утренняя гимнастика | ежедневно 10-12 |
| б) бодрящая гимнастика после дневного сна | ежедневно 10-12 |
| в) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно  2 раза  (утром и вечером)  30-40 |
| г) физкультминутки  (в середине статического занятия) | 3-5  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  40 |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно |

Циклограмма деятельности на неделю инструктора по физической культуре на 2014-2015 учебный год (см. табл. 7.).

Таблица 7

**Циклограмма  деятельности**

**по физической культуре (на неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни**  **недели** | **Мероприятия** | | |
| **Ежедневная работа** | **Первая половина дня** | **Вторая половина дня** |
| **понедельник** | 08.00 - 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.34 - 08.42  утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе  8.35-9.00- подготовка к НОД | 1100-11.30  НОД (в помещении)  в подготовительной к школе группе  15.10-15.40 нод в подготовительной группе на свежем воздухе. | 12.30 – 13.30  планирование работы по физической культуре |
| **вторник** | 08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.20-08.42  утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе | 10.20-10.50 нод в помещении подготовительной группы.  11.00-11.30 нод в подготовительной группе.  11.40-12.10 нод в подготовительной группе.  13.10-14.00  совместная деятельность с воспитателем группы |  |
| **среда** | 08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.20-08.42  утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе  8.35-9.00  подготовка к НОД | 10.25 – 10.55  НОД в помещении  подготовительная к школе группа  11.05-11.35 нод в подготовительной группе. | 12.30 – 13.30  планирование работы по физической культуре |
| **четверг** | 08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.20-08.40  утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе  8.35-9.00  подготовка к НОД | 11.30-12.00 нод в подготовительной группе.на свежем воздухе. | 16.00 -16.30 индивидуальная работа с родителями. |
| **пятница** | 08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты)  08.20-08.42  утренняя гимнастика в подготовительной к школе группе | 11.10 – 12.10  НОД на свежем воздухе  в подготовительной к школе группе |  |

\* Бодрящую гимнастику после дневного сна проводит воспитатель.

**Информационно-методическое обеспечение**

**рабочей программы «Физическое развитие» старшей группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название, авторы** | **Год издания, издательство** |
| 1. | **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.**  Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред.  Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. | 2014  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| 2. | **Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группа (соответствует ФГОС)**/  Л.И. Пензулаева | 2014  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| 3. | **Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.**  Комплексы оздоровительной гимнастики/ Л.И. Пензулаева | 2010  М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| 4. | **Сборник подвижных игр.**  Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова | 2011  М.: МЛЗАИКА-СИНТЕЗ |
| 5. | **Анатомия и физиология детей и подростков./** М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. | 2005  М.: Издательский центр «Академия» |
| 6. | **Двигательная активность детей на прогулке зимой**/ Т.Л. Жилина | 2013  Журнал: Инструктор по физкультуре - №1. – стр. 102-104. |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований./** Н.В. Микляева | 2011  М.: УЦ ПЕРСПЕКТИВА |
| 8. | **Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**/ Н.В. Моргунова | 2007  Воронеж: ЧП Лакоценин С. С |
| 9. | «**Школа мяча»** Е.Н. Вареник. **Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.** | 2008г. Москва. |
| 10. | **Формирование двигательной сферы детей 3-7-лет.Фитбол-гимнастика**.Н,М,Соломенникова,Т.Н.Машина. | 2013  Москва: |
| 11. | **Играем на прогулке.** Наблюдаем, познаём, учимся**/** Л.А. Соколова, - 2-е изд. | 2010  Новосибирск: Сиб. Унив. изд-во. – 2010. |
| 12. | **Программа оздоровления детей дошкольного возраста/** М.Д. Маханева | 2013  М.: ТЦ Сфера |
| 13. | **Оздоровительная гимнастика 5-7 лет.** Л.Г. Верхозина. Л.А. Заикина. | 2013  Санкт-Петербург. |
| 14. | Е.Н.Вареник,С.Г.Кудрявцева, И.Н.Сергиенко **занимательная физкультура.3-7 лет.** |  |
| 15. | **Карточки**  **Весёлый парашют.** | . интернет,журнал «Инструктор по физ-ре» |

**Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | | 1-я неделя | | | | | | | 2-я неделя | | | | | | | 3-я неделя | | | | 4-я неделя | | | | |  | | | |
| **l** | | **2** | | | | | | | **3** | | | | | | | **4** | | | | **5** | | | | |  | | | |
| Сентябрь | | Занятия 1-2 | | | | | | | Занятия 3-4 | | | | | | | Занятия 5-6 | | | | Занятия 7-8 | | | | |  | | | |
| Задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| Упражнять:  - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;  - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;  - в сохранении равновесия на повышенной опоре.  Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:  - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;  - в перелезании через скамейку;  - прыжки на двух ногах;  - акробатический кувырок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 1-я часть **Вводная** | | | | | | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| **Общеразви-**  **вающие упражнения** | | | | | | 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.  2. Опускания и повороты головы в стороны.  3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.  4. Сохранение равновесия стоя на скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
| Сентябрь | | 2-я часть **Основные движения** | | | | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах че­рез шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) | | | | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положе­ние в шахматном порядке) | | | | | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтя­гиваясь руками (в конце - ку­вырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каж­дый раз под ногой, на середи­не скамейки - поворот, присе­дание и ходьба до конца сна­ряда | | | | *Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (уско­рение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды). *Эстафеты:* 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две ко­манды). 5. «Фигуры» | | | | | | |  |
|  | | 3-я часть **Подвижные игры** | | | | | | «Кто быстрее доберется до флажка?» | | | | «Не оставайся на полу», «Вершки и корешки» | | | | | «Жмурки», «Найди и про­молчи» | | | |  | | | | | | |  |
| Октябрь | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | **Занятия 7-8** | | | | | | |  |
| Задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| *)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1-я часть **Вводная** | | | | | | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Общеразви-**  **вающие упражнения** | | | | | | 1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.  2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): накло­ны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.  3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).  4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2-я часть **Основные движения** | | | | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки  за голову, на середине - при­сесть, встать и пройти даль­ше; боком, приставным ша­гом с мешочком на голове.  2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.  3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу | | | | 1. Прыжки с высоты (40 см).  2. Отбивание мяча одной ру­кой на месте.  3. Ведение мяча, забрасыва­ние его в корзину двумя ру­ками.  4. Пролезание через три об­руча, в обруч прямо и боком | | | | | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч го­ловой.  2. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе пря­мо, подтягиваясь руками.  3. Ходьба по рейке гимнасти­ческой скамейки, руки за го­ловой, с мешочком на голове.  4. Прыжки вверх из глубокого приседа | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Проведи мяч».  2. «Круговая лапта».  3. «Кто самый меткий?».  4. «Эхо» (малоподвижная).  5. «Совушка». *Эстафеты:*  1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).  2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды).  3. «Ловкая пара».  4. «Не задень» (2-3 команды) | | | | | | |  |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | | | | «Стоп», «Вершки и корешки» | | | | «Дорожка препятствий», «Фигуры» | | | | | «Охотники и утки», «Фигур­ная ходьба», «Улитка, иголка и нитка» | | | |  | | | | | | |  |
| Ноябрь | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | **Занятия 7-8** | | | | | | |  |
| Задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Учить:  - ходьбе по канату;  - прыжкам через короткую скакалку;  - бросанию мешочков в горизонтальную цель;  - переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:  - в энергичном отталкивании в прыжках;  - подползании под шнур;  - прокатывании обручей;  - ползании по скамейке с мешочком на голове;  - равновесии.  Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1-я часть **Вводная** | | | | | | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением пре­пятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **Общеразви-**  **вающие упражнения** | | | | | | 1. Поднятие и опускание плеч.  2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.  3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.  4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | 2-я часть  **Основные**  **движения** | | | | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом.  2. Прыжки через шнуры.  3. Эстафета «Мяч водящему».  4. Прыжки попеременно  на левой и правой ногах  через шнур | | | | | 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед  2. Ползание под шнур боком.  3. Прокатывание обруча друг другу.  4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние -3м) | | | | | | 1. Ползание по гимнастической  скамейке с мешочком  на спине.  2. Метание в горизонтальные  цели (расстояние -4м).  3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.  4. Ходьба по гимнастической  скамейке боком, приставным шагом,  перешагивая через кубики, руки на поясе. | | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Перелет птиц».  2. «Лягушки и цапля».  3. «Что изменилось?».  4. «Удочка».  5. «Придумай фигуру».  *Эстафеты:*  1. «Быстро передай» (в колонне).  2. «Кто быстрее доберется до флажка?»  (прыжки на левой и правой ногах).  3. «Собери и разложи» (обручи).  4. «Летает - не летает».  5. «Муравейник» | | | | |  | |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | | «Перелет птиц», «Затейники». | | | | | «Мышеловка», «Эхо» | | | | | | «Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями). | | | | |  | |
| Декабрь | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | | **Занятия 5-6** | | | | | **Занятия 7-8** | | | | |  | |
| **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Закреплять навыки и умения:  - ходьбы с выполнением задания по сигналу;  - бега с преодолением препятствий, парами;  - перестроения с одной колонны в две и три;  - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.  Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади  опоры.  Упражнять:  - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;  - переползании по гимнастической скамейке;  - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1-я часть  **Вводная** | | | | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе  «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Общеразви-вающее**  **упражнения** | | | | 1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.  2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.  3. Выпады вперед, в сторону.  4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2-я часть  **Основные**  **движения** | | | | 1. Ходьба в колонне по одному.  2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  4. Ходьба по гимнастической  скамейке с приседанием  поочередно на правую  и левую ноги, с перенесением  махом другой ноги  снизу сбоку скамейки.  5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. | | | | | 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах расстояние -3 м.  . Упражнение «Крокодил».  4. Отбивание мяча в ходьбе.  5. Подбрасывание малого мяча  вверх и ловля его после отскока от пола  («Быстрый мячик ) | | | | | | 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине – разойтись, помогая друг другу.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи  3. Переползание по прямой «Крокодил» (расстояние -3 м).    4. Ходьба с перешагиванием  через набивные мячи.  5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания. | | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Догони пару».  2. «Ловкая пара».  3. «Снайперы».  4. «Затейники».  5. «Горелки».  *Эстафеты:*  1. «Передал - садись».  2. «Гонка тачек».  3. «Хитрая лиса».  4. «Перемени предмет».  5. «Коршун и наседки».  6. «Загони льдинку».  7. «Догони мяч».  8. «Паутинки» (обручи, ленты) | | | | |  | |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | | «Ловля обезьян», эстафета  «Передал - садись» | | | | | «Перемени предмет», «Летает – не летает» | | | | | | «Два Мороза»\* «Пройди бесшумно | | | | |  | |
| Январь | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | | **Занятия 5-6** | | | | | **Занятия 7-8** | | | | |  | |
| **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Учить:  - ходьбе приставным шагом;  - прыжкам на мягком покрытии;  - метанию набивного мяча. Закреплять:  - перестроение из одной колонны в две по ходу движения;  - Переползание по скамейке. Развивать:  - ловкость и координацию в упражнениях с мячом;  - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;  - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить:  - упражнения на равновесие на гимнастической стенке;  - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 1-я часть  **Вводная** | | | | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чере­довании с бегом, «змейкой», в полуприсяде, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием ко­лен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Общеразвиваю-щее**  **упражнения** | | | | 1. Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.  2. Сед из положения, лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.  3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).  4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | 2-я часть  **Основные**  **движения** | | | | | 1. Метание мешочков в вертикальную  цель с расстояния 3 м  2. Подлезание под палку (40 см).  3. Перешагивание через шнур(40 см).  4. Ползание по скамейке  с мешочком на спине.  5. Отбивание мяча правой и левой  руками в движении.  6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.  7. Перебрасывание мяча  друг другу от груди двумя руками. | | | | | | 1. Прыжки на мат с места  (толчком двух ног).  2. Прыжки с разбега (3 шага).  3. Ведение мяча попеременно  правой и левой руками.  4. Переползание по скамейке  с мешочком на спине, с чередованием , с подлезанием в обруч | | | | | 1. Метание набивного мяча  двумя руками из-за головы.  2. Ходьба по гимнастической  скамейке, перешагивая через набивные мячи.  .  3. Влезание на гимнастическую стенку  Одноименным способом.  4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  5. Ходьба по канату боком,  приставными шагами с мешочком на голове | | | | | | *Игровые упражнения:*  1. Ведение мяча клюшкой -  «Ловкий хоккеист».  2. «Догони пару».  3. «Снайперы» (кегли, мяч).  4. «Точный пас».  5. «Мороз - красный нос».  6. «Жмурки».  7. «Платочек».  *Эстафеты:*  1. «Ловкий хоккеист».  2. «Пронеси - не урони».  3. «Пробеги - не задень».  4. «Мяч водящему».  5. «Воевода с мячом» | | | | | | |
|  | | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | | | «Кто скорее доберется  до флажка?», «Что изменилось?» | | | | | | «Ловишки с ленточкой» | | | | | «Горшки», «Волк во рву» | | | | | | «Гусеница» | | | | | | |
| Февраль | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | | | **Занятия 7-8** | | | | | | |
| **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнять:  - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;  - прыжках и бросании малого мяча;  - ходьбе и беге с изменением направления;  - ползании по гимнастической скамейке;  - ходьбе и беге между предметами;  - пролезании между рейками;  - перебрасывании мяча друг другу.  Учить:  - ловить мяч двумя руками;  - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.  Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично от­талкиваться от пола в прыжках через препятствия, Пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 1-я часть **Вводная** | | | | | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Общеразви-**  **вающие упражнения** | | | | | 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.  3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору.  4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 2-я часть **Основные движения** | | | | | 1. Ходьба с перешагивани­ем через набивные мячи.  2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  3. Бросание мяча вверх  и ловля его двумя руками.  4. Ходьба по гимнастиче­ской скамейке боком при­ставным шагом, руки за го­лову.  5. Бросание мяча с произ­ведением хлопка.  6. Прыжки через скакалку с промежуточным подско­ком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | | | | | | 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.  3. Ползание по скамейке с ме­шочком на спине.  4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).  5. Ползание на животе с под­тягиванием двумя руками за край скамейки.  6. Пролезание в обруч, не ка­саясь верхнего края обруча | | | | | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя  в шеренгах (расстояние - 3 м).  2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.  3. Ходьба на носках между на­бивными мячами, Пролезание между рейками.  4. Лазание по гимнастической стенке.  5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Пробеги - не задень».  2. «По местам».  3. «Мяч водящему».  4. «Пожарные на учениях».  5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:*  1. Прыжковая эстафета со ска­мейкой.  2. «Дни недели».  3. «Мяч от пола».  4. «Через тоннель».  5. «Больная птица».  6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку) | | | | |
|  | | 3-я часть **Подвижные игры** | | | | | «Не попадись», «Эхо» | | | | | | «Ловишки, лови ленту» | | | | | «Охотники и звери», «Кто ушел?» | | | | |  | | | |  | |
| Март | | **Занятия 1-2** | | | | | | | | | | | **Занятия 3^4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | | **Занятия 7-8** | | | |  | |
| **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Март | **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | 1-я часть  **Вводная** | | Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному  и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи,  с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение  в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и  бег «змейкой» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Общеразви-**  **вающие**  **упражнения** | | 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.  2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.  3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки  (одноименной и разноименной).  4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | 2-я часть  **Основные**  **движения** | | 1. Ходьба, по рейке гимнастической скамейки приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;  с мешочком на голове, руки на поясе  2. Прыжки на двух ногах  вдоль шнура, перепрыгивая  его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.  3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка  с поворотом кругом | | | | | | 1. Прыжки в длину с места.  2. Метание в вертикальную цель  левой и правой руками.  3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и  коленях.  4. Пролезание под шнур (высота 40 см)  не касаясь руками пола.  5. Ходьба по скамейке боком ,приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | | | | | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки( 2 команды).  2. Пролезание в обруч в парах.  3. Прокатывание обручей друг другу.  4. Вращение обруча на кисти руки.  5. Вращение обруча на полу.  6. Лазание по гимнастической  стенке изученным способом | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Через болото по кочкам»  (из обруча в обруч).  2. «Ведение мяча» (футбол).  3. «Мяч о стенку».  4. «Быстро по местам».  5. «Тяни в круг».  *Эстафеты:*  1. «Пингвины».  2. «Пробеги - не сбей».  3. Волейбол с большим мячом.  4. «Мишень - корзинка».  5. «Ловкие ребята» (спрыгивание;  продвижение по наклонной  лестнице; по скамейке на четвереньках) | | | | | | |  | | | |
|  | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | «Кто быстрее доберется  до флажка?», «Эхо» | | | | | | «Горелки», «Придумай фигуру» | | | | | «Жмурки», «Стоп» | | | |  | | | |
|  | *Апрель* | **Занятия 1-2** | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | **Занятия 7-8** | | | | | | |  | | | |
|  | **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | Учить:  - ходьбе парами  по ограниченной площади опоры;  - ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка».  Закреплять:  - ходьбу с изменением направления;  - навык ведения мяча в прямом направлении;  - лазание по гимнастической скамейке;  - метание в вертикальную цель;  - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;  - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:  - прыжки с продвижением вперед;  - ходьба и бег с ускорением и замедлением;  - ползание по гимнастической скамейке;  - упражнения на сохранение равновесия;  - прыжки через короткую скакалку;  - ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | 1-я часть **Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встреч­ном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сиг­налу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | **Общеразви-**  **вающие упражнения** | 1. Вращение обруча обеими кистями рук.  2. Прогибания, лежа на животе.  3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.  4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | 2-я часть  **Основные**  **движения** | | | 1. Ходьба парами по двум  параллельным скамейкам.  2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.  3. Метание мешочков в горизонтальную цель.  4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | | | | | 1. Прыжки через скамейку  с одной ноги на другую;  на двух ногах.  2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  3. Ведение мяча между предметами.  4. Прыжки через скамейку  с продвижением вперед.  5. Прыжки в длину с разбега | | | | | 1. Ходьба с выполнением заданий  руками.  2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой  руками от плеча (4 м).  3. Лазание по гимнастической  скамейке с мешочком на спине  «Кто быстрее?».  4. Прыжки через скакалку произвольным  способом.  5. Ходьба по рейке гимнастистической скамейки.  6. Ходьба боком приставным  шагом по канату.  7. Прыжки в длину с разбега | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Кто быстрее соберется?».  2. «Перебрось - поймай».  3. «Передал - садись».  4, «Дни недели».  *Эстафеты:*  1. Бег со скакалкой.  2. «Рыбак и рыбаки».  3. «Мяч через сетку».  4. «Быстро разложи – быстро собери».  5. «Мышеловка».  6. «Ловишки с ленточкой» | | | | | | |  | | | |
|  | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | «Ловля обезьян», «Пройди – не задень». | | | | | «Прыгни - присядь», «Стоп» | | | | | «Охотники и утки» | | | |  | | | |
|  | **Май** | **Занятия 1-2** | | | | | | | | **Занятия 3-4** | | | | | **Занятия 5-6** | | | | **Занятия 7-8** | | | | | | |  | | | |
|  | **Задачи** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | Учить:  - бегать на скорость;  - бегать со средней скоростью до 100 м.  Упражнять:  - в прыжках в длину с разбега;  - перебрасывании мяча в шеренгах;  - равновесии в прыжках;  - забрасывании мяча в корзину двумя руками  Повторять:  - упражнение «Крокодил»;  - прыжки через скакалку;  - ведение мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Май** |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | , | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Виды детской деятельности** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | 1-я часть  **Вводная** | | | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | **Общеразви-**  **вающие**  **упражнения** | | | 1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.  2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).  3. Одновременное поднятие ног из положения ,лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.  4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  | 2-я часть  **Основные**  **движения** | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом  в руках; на каждый шаг -  передача мяча перед собой  и за спину.  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. | | | | | 1. Бег на скорость (30 м).  2. Прыжки в длину с разбега.  3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние -4 м)  двумя руками от груди.  4. Ведение мяча ногой по прямой. | | | | 1. Прыжки через скакалку.  2. Подвижная игра «Передача  мяча в колонне».  3. Бег со средней скоростью  на расстояние 100 м.  4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.  5. Переползание на двух руках –« Крокодил». | | | | | *Игровые упражнения:*  1. «Крокодил».  2. Прыжки разными способами  через скакалку.  3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).  4. «Мяч водящему».  *Эстафеты:*  1. «Кто быстрее?» (бег).  2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).  3. «Ловкие футболисты».  4. Комбинированная эстафета:  ползание по скамейке с подтягиванием руками;  прыжки через  скакалку; ползание под дугой;  перепрыгивание через рейку.  5. «Кто дальше прыгнет?» | | | | | | |  | | | |
|  | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | | | «Мышеловка» | | | | | «Лодочники и пассажиры»,  «Запрещенное движение» | | | | «Прыгни - присядь» | | | | |  | | | |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)