



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84  
комбинированного вида Калининского района Санкт – Петербурга  
195257, Санкт-Петербург, Гражданский проспект, дом 90, кор. 4, литер А, телефон 556-82-88

### **ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2021 года №1

Учтено мнение Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2021 № 1

### **УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Барбанова

Приказ от 01.09.2021 № 40-о

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

#### **СТАРШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 2 (ВОЗРАСТ 5 - 6 ЛЕТ)**



Срок реализации 1 год

РАЗРАБОТАЛА  
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ  
**ПАВЛОВА СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	СТР.
1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.2.	Значимые характеристики особенностей развития детей	9
1.2.1.	Планируемые результаты освоения программы	10
2.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	14
2.1.	Задачи и направления деятельности с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2.	Основное содержание образовательной деятельности	14
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	16
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	22
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.6.	Взаимодействие с семьями воспитанников	27
3.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	29
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка с тяжёлыми нарушениями речи в группе компенсирующей направленности	29
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	30
3.3.	Материально-техническое обеспечение программы	33
3.4.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	37
3.5.	Режим дня и система физкультурно-оздоровительной работы	38
3.6.	Перечень литературных источников	45
	Приложение. Планирование образовательной деятельности	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5 - 6 лет (старшая группа) разработана в соответствии с ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ (ООП) Государственного бюджетного дошкольного учреждения детский сад № 84 комбинированного Калининского района Санкт-Петербурга.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Программа разработана на основе ФГОС ДО, с учётом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей по физическому развитию от 5 до 6 лет.

### 1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

---

#### **ЦЕЛЬ**

Обеспечение гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения; сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования; организация повышения социального статуса дошкольного образования.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия организационных форм в работе с детьми; возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАРИАТИВНОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЗА СЧЁТ:**

- «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. /под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2020.
- Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э. Я. Степаненкова - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.
- Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л. И. - М: Мозаика-Синтез, 2009г.
- Методика физического воспитания Э.Я.Степаненкова - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника» 2005 г.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Степаненкова Э.Я.– М.: Мозаика-Синтез, 2015
- Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье»; Волошина Л.Н., Курилова Т. В. – Б.: Изд-во Белый город.2013

Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи 3-7 лет Кириллова Ю.А. - СПб.: Детство – Пресс, 2008  
 Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Кириллова Ю.А. - СПб.: Детство – Пресс, 2008  
 Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Тарасова Т. А. – М.: ТЦ, 2005

### **1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Полноценное проживание ребёнком этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество с семьёй.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

## 1.2. ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

#### ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач. Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно. Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учится последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструментирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы. Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

### **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ:**

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: **нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной**. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей **нервной деятельности**. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Уровень развития **костно-мышечной системы и двигательного анализатора** у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ контингента детей 5- 6 ЛЕТ ГРУППЫ № 2**

Списочный состав воспитанников **СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 2** – 28 человека. Из них:

- девочек 57 % (17), мальчиков 43 % (11)
- I группу здоровья имеют –
- II группу здоровья имеют -
- III группу здоровья имеют -
- I основную физкультурную группу имеют -
- II подготовительную физкультурную группу имеют -
- III специальную физкультурную группу имеют -
- освобождены от занятий физическими упражнениями -

### 1.2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

---

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

#### **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.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликт. 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.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- 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.

## **ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

В ходе реализации рабочей программы педагог выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

В качестве инструментария используются контрольные упражнения (тесты), представленные в пособии Тарасовой Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Реализация образовательных целей и задач Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений, направлены на достижение целевых ориентиров дошкольного образования.

ОБЪЕКТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПЕД. ДИАГНОСТИКИ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕД. ДИАГНОСТИКИ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
Индивидуальные достижения детей в контексте ОО «Физическое развитие»	Наблюдение Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	3-4 недели	Сентябрь-Апрель

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

К шестилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

---

### 2.1. ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

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 инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке 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.

(раздел 2, п.2.6 ФГОС ДО);

\*Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 . 05. 2015 года № 2/15) : дошкольный возраст стр.196 - 203

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ 5 - 6 ЛЕТ

### ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### 2.3. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**ФОРМЫ** реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

**МЕТОДЫ** реализации Программы — это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков.

**СРЕДСТВА** реализации Программы (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития. Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, учитывались общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>		
Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей Физкультурные занятия Подвижные игры Утренняя гимнастика Корригирующая гимнастика Спортивные игры, развлечения,	Наглядный: Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) Словесный: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный	Двигательная активность, занятия физкультурой Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

праздники и соревнования Кружки, секции, Закаливающие процедуры; Физминутки Физкультурные упражнения на прогулке.	сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция. Практический: Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.	
<b>ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ</b>		
Беседы, проблемные ситуации, занятия рассматривание иллюстраций с обсуждением Закаливающие процедуры	Наглядный: Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) Словесный: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция Практический: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; соревновательной форме.	Двигательная активность, занятия физкультурой Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТРОИТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ МОДЕЛЯХ:**

**Совместная деятельность** – партнерская позиция взрослого и ребенка, построенная на диалогическом общении, продуктивном взаимодействии со взрослым и сверстниками, основанная на интересе ребенка.

**Образовательная деятельность** – реализуется через организацию различных видов деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

**Самостоятельная деятельность** – предполагает свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно - пространственной среды, обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам, содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком задач. Самостоятельная деятельность позволяет освоить, закрепить материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.

**Индивидуальная работа** – это деятельность педагога, осуществляемая с учетом особенностей развития каждого ребенка.

**ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАРИАТИВНОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ЗА СЧЁТ: ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРОГРАММ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**



**«ЗДОРОВЬЕ» В.Г. АЛЯМОВСКАЯ / LINKA-PRESS 1993г.**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

**ЗАДАЧИ:**

- Укрепление здоровья детей.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ:**

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

**ИСПОЛЪЗУЕМЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)

Лечебно-профилактическая работа, закаливание.

Методики проведения закаливающих процедур:



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ. ПРОГРАММА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 2–7 ЛЕТ. Э. Я. СТЕПАНЕНКОВА М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.**

В пособии представлены программа и методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста: физкультурно-оздоровительной работе, физической культуре, воспитанию культурно-гигиенических навыков.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ:**

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, функции статического и динамического равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям и подвижным играм.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

Физкультурно – оздоровительная работа. Физическая культура



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ: СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ). ПЕНЗУЛАЕВА Л. И. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.**  
**ЗАДАЧИ ПОСОБИЯ**

Удовлетворение естественной потребности детей в движении. Содействие своевременному овладению двигательными навыками и умениями.

Подготавливать дошкольников к более сложным заданиям на последующих этапах обучения.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСОБИЯ.**

В настоящем пособии раскрываются особенности организации и планирования физкультурных занятий с детьми 5-6 лет в определенной последовательности в течение недели, месяца и года. В пособии предлагается определенная последовательность и сочетание основных видов движений для каждого занятия по каждой неделе месяца, включая подвижные игры. Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ:**

- Особенности развития детей 5-6 лет.
- Основные виды движений
- Примерное содержание физкультурных занятий



**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, СТЕПАНЕНКОВА Э.Я.**

М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2006.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСОБИЯ.**

В пособии освещены общетеоретические вопросы физического воспитания раскрыты особенности физической культуры дошкольников, дана методика организации двигательной деятельности детей. В подборе гимнастических упражнений акцент сделан на их общеразвивающей направленности, представлена гимнастика для мозга, включая пальчиковую, для развития вестибулярного аппарата, перекрестная для правого и левого полушарий мозга. Дано описание подвижных игр, обосновано их воспитательное воздействие.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ:**

- Методика физического воспитания и развития ребенка.
- Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет.
- Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания.
- Гимнастика для детей дошкольного возраста.
- Подвижные игры. Спортивные игры.
- Формы организации физического воспитания.
- Планирование и организация работы по физическому воспитанию





**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Э.А. СТЕПАНЕНКОВА**

ИЗДАТЕЛЬСТВО МОЗАИКА-СИНТЕЗ, ГОД 2009

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСОБИЯ**

В пособии раскрыты особенности и специфика подвижной игры, методика проведения подвижных игр во всех возрастных группах детского сада.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

- Содержание и описание подвижных игр.



**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОУ. Т. А.

ТАРАСОВА. МОСКВА : ТЦ СФЕРА, 2006

#### **ЗАДАЧИ**

Ориентировать педагогов дошкольных учреждений конкретными методиками контроля физического состояния воспитанников.

Создание реальных условий, обеспечивающих реализацию принципа индивидуализации педагогических воздействий в физическом воспитании.

Осуществление единых подходов к оценке физического развития и физической подготовленности детей.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОСОБИЯ**

В настоящем пособии раскрываются общая характеристика, различные методики контроля физического состояния детей до 7 лет, а также контроля организации физического воспитания детей в ДОУ. Представлена обработка его данных.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

Методики контроля физического состояния детей в дошкольных образовательных учреждениях. Обработка результатов.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ОНР) С 3 ДО 7 ЛЕТ. КИРИЛЛОВА Ю. А.**

СПБ. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016

#### **ЦЕЛЬ ПАРЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития, укрепление здоровья детей с ОНР в дошкольных образовательных организациях путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ** Программа представляет собой систематизированную модель педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие».

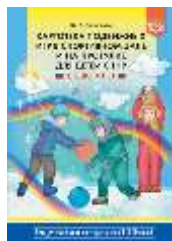
Программа сопровождается описанием характеристики детей с ОНР, задач физического развития, форм и методов работы. В ней представлены физкультурные занятия, упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, медико-педагогические наблюдения и методы контроля состояния здоровья детей, оценка результатов диагностики педагогического процесса. Подробно рассматриваются ППРС физкультурного зала, взаимосвязь в работе педагогов и специалистов, работающих с детьми с ОНР, работа с родителями. Программа расширена приложениями, где приводятся двигательный режим, перспективное планирование итоговых мероприятий, планы-графики распределения программного материала по основным видам движений, описание игровых подражательных движений, перспективное планирование проведения ОРУ и подвижных

игр на свежем воздухе, карты результатов диагностики педагогического процесса, а также полный перечень обязательного и дополнительного оборудования для физкультурного зала.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**

Описание игровых подражательных движений.

Примерное перспективное планирование проведения ОРУ и подвижных игр



### **КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА ПРОГУЛКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР С 3 ДО 4 ЛЕТ. КИРИЛЛОВА Ю. А.**

СПБ. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

В методическом пособии представлены подвижные игры в спортивном зале и на прогулке для детей младшей группы компенсирующей направленности с 3 до 4 лет. Подбор подвижных игр осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием коррекционной и образовательной деятельности.

Подвижные игры рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемым в группах темам. Каждую неделю проводится по 4 игры: подвижная игра в спортивном зале, подвижная игра на прогулке, подвижная игра с речевым сопровождением может быть проведена как в спортивном зале, так и на прогулке, игра малой подвижности включается в физкультурные занятия в спортивном зале и на прогулке.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

Подвижные игры в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательной деятельности.



### **КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА ПРОГУЛКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР С 3 ДО 7 ЛЕТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019**

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

В пособии представлены оригинальные комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр для занятий на свежем воздухе в логопедических группах с детьми.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РАЗДЕЛЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр для занятий с дошкольниками



### **ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ! ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ. ПРОГРАММА. КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В РАЗНОВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ. Л. Н. ВОЛОШИНА, Т.В. КУРИЛОВА Б.:ИЗД-ВО БЕЛЫЙ ГОРОД. 2013**

**ЗАДАЧИ:** сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; обогатить двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр; содействовать развитию двигательных способностей; воспитать положительные морально-волевые качества; сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ**

В пособии представлена авторская программа "Играйте на здоровье!" и технология её реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых.

## 2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей группе детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В непрерывной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

**Коммуникативная деятельность** направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непрерывной организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

**Познавательная деятельность** направлена на: развитие у детей интереса к физической культуре; формирование первичных представлений о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.):

- упражнения на ориентировку в пространстве
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
- просмотр мультфильмов о спорте, о здоровом образе жизни.

**Социально-коммуникативная деятельность** направлена на: формирование соответствующих форм поведения, вырабатываемые у ребенка как адекватные для конкретных условий, развитие нравственных качеств:

- проведение подвижных игр  
Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, при выполнении основных движений, при работе со спортивным инвентарем:
- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.  
Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в физкультурном зале и площадке:
- участие детей в уборке физкультурного инвентаря и оборудования
- самообслуживание

**Речевая деятельность** направлена на: активизацию словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематические (по сказкам) занятия

#### **Художественно-эстетическая деятельность**

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»:

- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных родителями совместно с детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «Физическая культура»:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти:

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

## КУЛЬТУРНЫЕ ПРАКТИКИ

В связи с переходом дошкольных образовательных учреждений на ФГОС ДО возникла необходимость формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. В соответствии с этим стандарт предъявляет требования к общеобразовательной программе, направленной на развитие культурных практик, в том числе практик здорового образа жизни, которые предполагают умение заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, формирование потребности в здоровом образе жизни. В результате включения ребенка в культурные практики он овладевает культурными умениями, а именно владеет основными движениями, контролирует и управляет ими. На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера и стиль поведения.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на физическое развитие дошкольников.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Посади овощи и собери урожай», «Яблоки, груши и сливы», «Ежик в лесу», «Ветер и желтые листочки», «Лебеди и гуси», «Мы теперь водители», «Погрузи мебель в машину», «Чашки, ложки, самовары», «Забавные шляпы», «Ловлю птиц на лету», «Коза и волк», «Хитрая лиса», «В зимнем парке карусели», «Мороз – Красный нос», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Займи свободную машину», «Светофор», «Найди свое место», «Попрыгунчики», «Цветочные горшки», «Поможем повару», «Забавные лисята», «Веселая маршировка», «Букет», «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем», «Зима и весна», «Горелки с Петрушкой», «Бармалей», «Земляне и инопланетяне», «Летучие рыбки», «Мы ребята – дошколята», «Медведи и пчелы», «Разгрузите корабли».

### МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Огород», «Съедобное – несъедобное», «Мухомор», «Осенний букет», «Ловушка», «Тик-так-тук», «Займи свободный стульчик», «Звонкие ложки», «Чтоб не мерзнуть никогда», «Найди и промолчи», «Шаловливые котята», «Грустный зайка», «Что висит на елке», «Много игрушек у нашей Арины», «Угадайте, угадайте». «Чтоб здоровье сохранить», «Если весело живется», «Роза, фиалка, кактус», «Что нам делать, покажи», «У белки в дупле», «Ловкие солдаты», «Было у мамочки десять детей», «Путаница», «Подарки с ярмарки», «Кто последний», «Земля и Луна», «Кто живет в речке», «Самый внимательный», «Кузнечики, пчелы, жуки», «Найди свой остров».

## ПЛАНИРОВАНИЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ТЕМА	ЗАДАЧИ
Сентябрь	«Осень - раскрасавица, Всем ребятам нравится!»	Доставить радость и создать положительное эмоциональное настроение. Обогащать знания детей об осени через двигательную активность.
Октябрь	«Наш зеленый огород, нас прокормит круглый год»	Приобщать детей к активному и здоровому образу жизни, развивать двигательную активность детей, желание играть в подвижные игры, заниматься спортом, создать радостное настроение.
Ноябрь	«Как хорошо, легко бывает дома, где всё уютно, близко и знакомо!»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения. Создать у детей бодрое и радостное настроение. Приобщать детей к здоровому образу жизни.
Декабрь	«Необычный этот парк. этот парк — зоопарк»	Вызвать положительный отклик от совместных игр на свежем воздухе, создание веселого настроения, упражнять детей в прокатывании комков снега, метании снежков в вертикальную цель, упражнять в беге с предметом в руках.
Январь	«Вновь мороз, снежок искрится, а у нас игра «Зарница»!»	Вызывать положительные эмоции от движения. Расширить представления детей о зимних забавах, видах спорта, через двигательную активность. Учить применять двигательные навыки и умения, приобретенные детьми на занятиях по физической культуре.
Февраль	«Хочется мальчишкам в армии служить, хочется мальчишкам подвиг совершить!»	Развивать ловкость, выносливость. Создать радостное настроение. Воспитывать уважение к защитникам Родины.
Март	«Солнце дарит множество тепла, потому что к нам пришла весна!»	Побуждать детей к эмоциональному отклику и желанию участвовать в эстафетах; развивать координацию движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
Апрель	«Книжек много есть вокруг, каждая – прекрасный друг»	Вызвать у детей эмоциональный отклик на подвижные игры и эстафеты. Обеспечить двигательную активность детей. В процессе веселого соревнования дать детям проявить себя.
Май	«Санкт-Петербург и Петроград, Любимый Питер, Ленинград»	Формировать патриотические качества, инициативу и самостоятельность, дисциплину, товарищество и дружбу. Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате.
Июнь	«Мы маленькие дети на большой планете!»	Расширение знаний о празднике Дне защиты детей. Развитие доброжелательного отношения между детьми. Обеспечить двигательную активность детей. В процессе веселого соревнования дать ребенку проявить себя.

## 2.5. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

---

### 5-6 ЛЕТ

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты; создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

## 2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

---

### ЗАДАЧИ:

1. Формирование психолого - педагогических знаний родителей.
2. Приобщение родителей к участию в физкультурно- массовых мероприятиях.
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей по физическому развитию.
4. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.
5. Совместная деятельность: привлечение и участие родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, досугов, викторин, праздников, конкурсов, соревнований, создание творческих работ.

### СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ВКЛЮЧАЕТ:

- ознакомление родителей с результатами работы на общих родительских собраниях;
- ознакомление родителей с содержанием работы, направленной на физическое, психическое развитие ребенка;
- участие в составлении планов работы; спортивных и культурно-массовых мероприятиях;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам физического воспитания и развития ребенка на семинарах - практикумах, консультациях и открытых занятиях.

## ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

МЕСЯЦ	ТЕМЫ	ФОРМЫ РАБОТЫ	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
Сентябрь	Знакомство с семьями воспитанников группы № 2	Встречи-знакомства, анкетирование семей.	Информационный материал на стенд: Ознакомление с задачами и программным материалом по физическому воспитанию в группе. Ознакомление родителей со спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия). Требования к внешнему виду воспитанников, посещающих занятия по физической культуре.
Октябрь	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник	Участие в субботнике по благоустройству спортивной территории.	Наглядный информационный материал на стенд «Игры с малышом осенью». Информационный материал на стенд: «Здоровье ребенка. Советы по профилактике – закаливание».
Ноябрь	Наметить совместную деятельность.	Индивидуальные консультации.	Информационный материал на стенд: «Комплекс дыхательной гимнастики» (выполняем дома).
Декабрь	Значимость формирования правильной осанки. Новогодние развлечения.	информация на сайт ДОУ информация на сайт ДОУ	Информационный материал на стенд: «Как сохранить осанку» «Внимание: у ребенка сколиоз» Наглядная информация «Развлечения на Новый год!»
Январь	Зимние забавы или как создавать условия для игр в зимний период времени.	информация на сайт ДОУ Выпуск газеты «Зимние забавы с малышом»	Папка – передвижка в групповом помещении «Наука холодного дня». Информационный материал на стенд: «Зимние забавы. Игровые оздоровительные мероприятия»
Февраль	Спортивная зима. Как развлечь зимой ребенка?	Выпуск газеты «Зимние забавы с малышом»	Информационный материал на стенд «Подвижные игры зимой»
Март	Неделя здоровья.	Участие родителей в изготовлении пособий, поделок, спортивных атрибутов.	Согласно плану мероприятий.
Апрель	Оценка мелкой моторики у детей. Значимость уровня развития мелкой моторики руки.	Консультативная помощь в физическом воспитании. День открытых дверей.	Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки. Особое внимание уделить играм с мячами и мелкими предметами (шишками, желудями, мозаикой и т.д.). Картотека игр для развития мелкой моторики у детей 3-4л
Май	Выступление на родительском собрании по теме «Результаты за год»	Выступление на родительском собрании	Подведение итогов работы по физическому воспитанию дошкольников. Индивидуальные рекомендации для родителей по итогам педагогической диагностики.
Июнь	Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей.	Консультативная помощь	Наглядно – информационный материал на стенд и на сайт ДОУ.



### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

---

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний жизненных навыков.
2. **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.
4. **Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. **Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. **Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### 3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и санитарно-эпидемиологическим требованиям, обеспечивает реализацию рабочей программы.

В соответствии со Стандартом РППС обеспечивает:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально - культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда является не только развивающей, но и развивающейся. Развивающая предметно-пространственная среда создается для развития

индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

1. содержательно-насыщенной– включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категории детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно- пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
2. трансформируемой– обеспечивать возможность изменении! РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
3. полифункциональной– обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
4. доступной– обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. безопасной– все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

## МОДЕЛЬ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ СПОРТИВНОГО ЗАЛА С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО

ОСНАЩЕНИЕ (ПОПОЛНЕНИЕ, ОБНОВЛЕНИЕ) ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ПОСОБИЯМИ И АТТРИБУТАМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 5

ТИП ОБОРУДОВАНИЯ	НАИМЕНОВАНИЕ	РАЗМЕРЫ, МАССА	КОЛ-ВО НА ГРУППУ
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	12
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	28
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	9
	Мяч для мини- баскетбола	Масса 0,5 кг	1
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 500 г, 1 кг	6
	Мяч - массажер		28
	Обруч большой	Диаметр 75 см	4
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Обруч на подставке		2
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		56
	Лента короткая	Длина 50-60 см	28
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	28
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	28

### 3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Для реализации рабочей программы обеспечиваются материально-технические условия, позволяющие реализовывать цели и задачи программы, в том числе: осуществлять двигательную деятельность, как индивидуальную, самостоятельную, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей; организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей); использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии; обновлять содержание программы, методики и технологии ее реализации в соответствии с динамикой развития образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников.

#### РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА СПОРТИВНОГО ЗАЛА И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

##### Комплект для занятий по общей физической подготовке

Комплект для занятий по общей физической подготовке содержит оборудование и устройства необходимые для обеспечения педагогического процесса направленного на совершенствование физических качеств, всестороннего, физического развития организма воспитанников, обучения двигательным действиям.

Наименование	Количество
Стенки гимнастические	2 шт.
Маты гимнастические	2 шт.
Скамейки гимнастические	3 шт.
Канаты	2 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.

##### Инвентарь и устройства развития физических качеств

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

Наименование	Количество
Гантели	1 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Медицинболы	6 шт.
Для развития координация движений, ловкости	
Батут-мини	1 шт.
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели на стене	4 шт.

**Оборудование для контроля и оценки действий**

Комплект инвентаря и оборудования предназначенный для контроля и оценки двигательных действий, обеспечивает возможность измерения результатов этой деятельности, времени её проведения, упрощает счет, доводит информацию до занимающихся, решает некоторые вопросы организации педагогического процесса.

Наименование	Количество
Рулетка	1 шт.
Свистки судейские	2 шт.
Секундомеры	5 шт.

**Комплект для ОРУ**

Наименование	Количество
Обручи	20 шт.
Скакалки	20 шт.
Ленты	20 шт.
Мячи	20 шт.

Комплект оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой как системой специальных физических упражнений и методических приемов предназначен для укрепления здоровья и гармонического физического развития.

**Комплект для ОРУ**

Комплект содержит оборудование и необходимый инвентарь для бега, ходьбы, прыжков и метания. Комплект рассчитан на использование как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

Наименование	Количество
<b>Для бега:</b>	
Ориентиры (конусы)	16 шт.
Оборудование полосы препятствий	1 комп.
<b>Для прыжков:</b>	
Конусы для установки планок	8 шт.
Планки для прыжков в высоту	4 шт.
<b>Для метания:</b>	
Мячи (теннисные) для метания в цель	20 шт.
Цель для метания	2 шт.

Комплект для занятий легкой атлетикой содержит оборудование и необходимый инвентарь для бега, ходьбы, прыжков и метания. Комплект рассчитан на использование, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

**Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми**

Комплект оборудования для проведения спортивных игр и инвентаря необходимого для их проведения обеспечивает соревновательную игру и создание игровых ситуаций для обучения правилам, технике игры. Отдельно представлена группа предметов для проведения подвижных игр.

Наименование	Количество
<b>Для игры в футбол:</b>	
Ворота для игры в футбол с сетками для ворот	1 комп.
Мячи для игры в футбол	1 шт.

Подкомплект для обучения элементам игры в футбол содержит оборудование поля игры воротами с сеткой, мячом.

<b>Для игры в настольный теннис:</b>	
Ракетки для игры в теннис	4 шт.
Мячи для игры в теннис	2 шт.
<b>Для игры в баскетбол:</b>	

Щит с кольцом баскетбольные	2 шт.
Щит с кольцом на спортивной площадке	2 шт.
Мячи для игры в баскетбол	1 шт.

Подкомплект содержит оборудование спортивной площадки щитами с кольцами.

Для игры в бадминтон:	
Ракетки для игры в бадминтон	4 шт.
Воланы	5 шт.
Для подвижных игр и выполнения ОРУ:	
Мячи резиновые большие D = 20см	20 шт.
Мячи малые D = 10см	20 шт.
Флажки	40 шт.
Кегли	10 шт.
Городки	1 комп.
Кольцебросы	4 комп.
Маски	30 шт.

Подкомплект содержит оборудование для проведения подвижных игр связанных с выполнением физических упражнений с ходьбой, бегом, прыжками, метаниями, лазанием и другими двигательными действиями, выполняемыми по определенным правилам состязания или установкам педагога, а также инвентарь необходимый для подвижных игр.

#### **Вспомогательное оборудование**

Сетки для защиты окон	3 шт.
Контейнеры для хранения оборудования игрового	20 шт.

#### **Комплект оборудования для зимнего времени года**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Для игры в хоккей	
Ворота для игры в хоккей с сетками для ворот	1 комп.
Клюшки детские	20шт.
Шайбы	10шт.
Лыжи с палками	4компл.

### **3.4. ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И МАТЕРИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

---

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ**

1. Алямовская В.Г. «Здоровье» - М. 1993
2. Алябьева Е.А Нескучная гимнастика – М.: ТЦ Сфера, 2014
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003
4. Асачева Л. Ф. , Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Исаенко Ю.М. – М.: Аркти, 2013
6. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников – Волгоград: Учитель, 2013
7. Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье»; Волошина Л.Н., Курилова Т. В. – Б.: Изд-во Белый город.2013
8. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2007
9. Галанов А. С. Игры, которые лечат – М.: Просвещение, 2008
10. Голицына Н. С. Шумова И. М. Воспитание основ ЗОЖ у малышей - М.: Скрипторий, 2003
11. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.СПб: Сова, 2005
12. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников- СПб.: ЛИТЕРА , 2006
13. Савина Л. П.«Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника» - М.: 000 «Издательство АСТ», 2000
14. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - СПб.: Детство ПРЕСС, 2012
15. Соломенникова Н.М. – Волгоград.: Издательство «Учитель», 2013
16. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. —М.: Мозаика-Синтез, 2008
17. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. —М., 2005.
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2008
19. Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника - СПб.: Детство ПРЕСС, 2013
20. Якимова Е.А., Тимофейчук И.Л., Фатюшина Н.Э., СПб.: КАРО, 2014



### 3.5. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### СИСТЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В НЕДЕЛЮ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА	ОО	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ	БАЗОВЫЙ ВИД ООД
СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5-6 ЛЕТ)	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Становление у детей ценностей здорового образа жизни; Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях; Приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.	Физкультура –2 + 1 на улице

#### ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ГРУППЫ №5 НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Занятия по физической культуре осуществляются 2 раза в неделю по 25 минут в зале, и 1 раз 25 минут на улице; в теплое время года – на улице проходят 3 занятия.

Расписание занятий представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
9.45-10.10	10.50-11.15			11.05- 11.30

### 3.6. РЕЖИМ ДНЯ И СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Режим работы Учреждения: пятидневная рабочая неделя в режиме функционирования полного дня (12-часового пребывания) понедельник - пятница с 07.00 до 19.00 часов. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим (холодный период) определен с первого сентября по тридцать первое мая, летний период (теплый) - с первого июня по тридцать первое августа.

Режимные моменты	Время
Прием детей (утренний фильтр) Игры детей в группе	07.00 – 08.10
Утренняя гимнастика	08.10 – 08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.50
Игры, Самостоятельная деятельность детей	08.50 – 09.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	09.00 – 9.25 9.35-10.00
Динамическая переменка:	9.25-9.35
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, Самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30
Подготовка к прогулке, прогулка. Возвращение с прогулки.	10.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, гигиенические процедуры, «Бодрящая гимнастика». «тропа здоровья»	15.00 – 15.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.15. – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15.40 – 16.05
Игры, развлечения, кружки по интересам	16.05-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00 – 18.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Игры, самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	18.40 – 19.00

<b>РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>	<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>
Прием воспитанников на улице, игры	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30– 9.00
Совместные и индивидуальные игры	9.00 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.45
Подготовка и выход на прогулку	9.40 –10.00
Прогулка	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 -12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	12.45 – 13.00
Дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.00 – 15.20
Игры, подготовка к полднику	15.20 – 15.45
Полдник	15.45 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00

**АДАПТАЦИОННЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
2. Формирование чувства уверенности в окружающем:
  - Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
  - Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.
3. Обучение навыкам общения со сверстниками.
4. Постепенное привлечение ко всем видам деятельности, режимным моментам с учетом реакции ребенка.

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ**

1. Создание благоприятного эмоционально- психологического микроклимата:
  - Доброжелательная форма общения детей и взрослых, исключая возможность возникновения конфликтных ситуаций;
  - Создание условий для уединения ребенка с любимой игрушкой, книжкой и т.д.
2. Увеличение продолжительности дневного сна:
  - Укладывание таких детей первыми;
  - Подъем последними
3. Создание спокойной обстановки перед укладыванием и во время сна.
4. Для этих детей нужно строго соблюдать общий режим со своевременной сменой различных видов деятельности и чередованием их с отдыхом, с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня.

<b> ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ</b>	<b> СТАРШАЯ ГРУППА</b>
Приём детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Самостоятельная деятельность, игры	8.55-9.05 15.40-16.20
Занятия (ранний возраст по подгруппам)	09.00-09.25 09.35-10.00
2-ой завтрак.	10.05-10.15
Вместо прогулки: наблюдение, труд, подвижные игры, индивид работа	10.40-12.35
Подготовка к обеду. Обед.	12.35-13.10
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.10-15.00
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры.	15.00-15.25
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25-15.40
Чтение художественной литературы	16.20-16.40
Вместо прогулки: Игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа. Уход домой.	16.40-19.00

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ)**

№ П / П	ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	ПН	ВТ	СР	Ч	ПТ	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ
		ВРЕМЯ В МИНУТАХ					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2	Физическое развитие «Физическое развитие»		50мин				
3	Динамические паузы, физкультминутки	3	3	3	3	3	15мин
4	Художественно-эстетическое развитие «Музыка»		50мин				
5	Игровые упражнения на улице				25		25мин
6	Физкульт. упражнения на прогулке	9	9	9	9	9	45 мин
7	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры)	15+15	15 + 15	15+15	15 + 15	15 + 15	2 ч 30 мин
8	Самостоятельная двигательная деятельность детей	50	50	50	50	50	3часа 10 мин
9	Музыкальный досуг		25 мин				
	<b>Итого за 1 половину дня</b>	2часа 7 мин	2часа 7 мин	2часа 7 мин	2часа 7 мин	2часа 32 мин	10 часов
9	Тропа здоровья. Гимнастика после сна	7	7	7	7	7	35 мин
10	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	50	50	50	50	50	4 часа 10 мин
11	Индивидуальная работа с детьми по развитию и регулированию ДА	15	15	15	15	15	1 час 15 мин
12	Самостоятельные игры, упражнения	35	35	35	35	35	2 часа 55 мин
13	Физкультурные досуги	25 мин					
14	Физкультурные праздники	До 1 часа 2 раза в год					
	<b>Итого за 2 половину дня</b>	1час 47 мин	1час 47 мин	1час 47 мин	1час 47 мин	1час 47 мин	8 час 55 мин

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

№	РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА)	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	РЕКОМЕНДАЦИИ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ
1.	Использование вариативных режимов	основной режим	все дети	соответствует холодному времени года	ежедневно	Медсестра
		щадящий режим	ослабленные дети	составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»	после болезни по мед. показаниям	Старший воспитатель
		гибкий режим	Все дети	используется в зависимости от погодных условий, карантинов	в течение года	
		адаптационный режим	Все до 3 лет вновь поступившие	используется при переходе детей из другого ДОУ; при новой комплектации детей в группах; при работе новых сотрудников	со дня поступления ребенка (в теч. 1-2 мес.)	
		режим двигательной активности	Все дети	составляется из расчета не менее 4 – 4,5 часов прописываются все мероприятия	ежедневно	
2	Психологическое сопровождение развития	Создание психолог. комфортного климата. Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми; Медико-пед. поддержка ребенка в адаптационный период;	Все дети		Ежедневно	Сотрудники ДОУ
			Все дети		Ежедневно	Все педагоги
			Все дети		Адаптационный период	Все педагоги и мед. состав ДОУ
3	Виды организации режима двигательной активности ребенка					
	3.1 Регламентированная деятельность	занятия физической культурой	Все дети		2 р. в неделю в зале, 1 на прогулке	ИФК
		утренняя гимнастика	Все дети		ежедневно	Воспитат.
		гимнастика после дневного сна	Все дети		ежедневно	воспитатели
		физкультминутки	Все дети		проводятся в процессе и между НОД	ежедневно
	3.2 Частично регламентированная деятельность	спортивные праздники	Все дети	По плану	2 раза в год	Воспитатели, ИФК, Муз. рук.
		физкультурные досуги	Все дети		1 раз в месяц	ИФК
		подвижные игры	Все	подвижные и хороводные игры и	ежедневно	Воспитатели

		на воздухе и в помещении	дети	упражнения на воздухе: младший возраст – 4-5 игр в день; старший возраст – 5-6 игр в день		и, ИФК Муз. рук.
		подгрупповые и индивидуальные формы работы	Все дети	с варьированием физической нагрузки исходного уровня здоровья и возможностей ребенка	ежедневно	Воспитател и, ИФК Муз. рук.
		пальчиковая гимнастика	Все дети		ежедневно	Воспит. специалист
		гимнастика для глаз	С 3 лет		ежедневно	Воспит. Специалист
		дыхательная гимнастика	С 3 лет		ежедневно	Воспитат.
		самомассаж	С 3 лет		ежедневно	Воспитат. Сп-ты
		артикуляционная гимнастика	С 3 лет		ежедневно	Воспитат. специалист
	3.3 Нерегламентированная деятельность	самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все дети	для самост. двигательной активности детей на участке предназначена самая большая площадь.	ежедневно	Воспитат.
4	Профилактические мероприятия	режим теплового комфорта в выборе одежды	Все дети	для пребывания ребенка в группе, на занятиях музыкального и физического развития, на прогулке	ежедневно	Воспитат.
		комплексы по проф. плоскостопия, нарушения осанки	С 3 лет		ежедневно	Воспитат. специалисты
		проветривание помещений в течении дня		по графику	ежедневно	Воспитат. пом. Восп.
5	Коррекционные мероприятия	комплекс мер по адаптации детей раннего возраста	До 3 лет, вновь поступ	создание комфортного пребывания детей в ДОУ проведение адаптационных игр	Со дня поступления 1-2 мес.	воспитатели
		Инд. питание в соответствии с показ.	аллергики	замена питания аллергикам	ежедневно	Медсестра
6	Закаливание	местные воздушные ванны в помещении	Все дети	облегченная одежда детей о время занятий физкультурой, в процессе переодевания	ежедневно	Воспитат.
		тропа здоровья	Все дети	после сна	ежедневно	Воспитат.
7.	Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни	словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представления и навыков основ ЗОЖ привитие КГН	Все дети	моделирование ситуаций по формированию основ ЗОЖ, ОБЖ; организация тематических дней по приобщению к ЗОЖ; подбор карточек и наглядных материалов; использование алгоритмов по освоению КГН; воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.	воспитатели	Воспитат.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ В ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД**

РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ	ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОК, ДОЗИРОВКА, ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА	ОТВЕТСТВ.
Использование вариативных режимов	Основной (на теплый период года) Щадящий режим дня (после перенесенных заболеваний) Адаптационный Гибкий режим (по погодным условиям) Режим двигательной активности	*Ежедневно *После болезни на группах * В течении лета *Во время дождя * Ежедневно	Медсестра Воспитатели
Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Медико-педагогическая поддержка ребенка	*Ежедневно *Ежедневно  *Ежедневно  *Адаптационный период	Воспитатели врач
Двиг. активность	Мероприятия проводятся на воздухе за исключением дождливой погоды		
Общеукрепляющие мероприятия	<b>Естественные физические факторы:</b> Режим теплового комфорта при выборе одежды Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня <b>Воздушное закаливание:</b> Воздушные ванны при длительном пребывании на воздухе Сон без маек (дневной) <b>Водное закаливание:</b> Мытье ног прохладной водой Игры с водой <b>Процедурное закаливание:</b> Свето-воздушные и солнечные ванны Тропа здоровья после сна	*Ежедневно *Ежедневно по графику  *Ежедневно *Ежедневно  *Ежедневно *По плану  *Ежедневно *Ежедневно (кроме периода адаптации и по рекомендации врача)	Воспитатели , Медсестра  Воспитатели Воспитатели  Воспитатели, пом. воспитателя Воспитатели Воспитатели, пом. воспитателя
Организация питьевого режима	Обеспечивается в течении дня по желанию детей	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке	Медсестра Пом.воспитателя
1. Частично регламентированная деятельность (совместная деятельность)	Утренняя гимнастика на воздухе; Физкультминутки; Бодрящая гимнастика; Спортивные праздники; Подвижные игры на воздухе; Физкультурные, музыкальные досуги 1 раз в месяц/неделю Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика Дыхательная гимнастика	Ежедневно (все группы) Ежедневно (все группы) Ежедневно (все группы) 1 раз в квартал Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели Муз. рук. Инструктор по физ. культуре.
2. Нерегламентированная	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке.	Ежедневно (все группы)	Воспитатели
Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и ЗОЖ	Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Ежедневно Все группы	Воспитатели Муз. руководитель Инструктор по физ. культуре



	Профилактические мероприятия	Витаминотерапия Осмотр детей на педикулез Осмотр детей на энцефалитных клещей	Ежедневно По графику Ежедневно	Медсестра Воспитатели
--	------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------

### 3.6. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В.Г. «Здоровье» - М. 1993
2. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья- СПб.: Детство- Пресс, 2005
3. Алябьева Е.А Нескучная гимнастика – М.: ТЦ Сфера, 2014
4. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003
5. Асачева Л. Ф. , Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
6. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Исаенко Ю.М. – М.: Аркти, 2013
7. Волошина Л.Н., Курилова Т.В., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников – Волгоград: Учитель, 2013
8. Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье»; Волошина Л.Н., Курилова Т. В. – Б.: Изд-во Белый город.2013
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2007
10. Галанов А. С. Игры, которые лечат – М.: Просвещение, 2008
11. Голицына Н. С. Шумова И. М. Воспитание основ ЗОЖ у малышей - М.: Скрипторий, 2003
12. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников - М.: Вако, 2007
13. дошкольников. —М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
14. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет.- СПб.: Детство – Пресс, 2008
15. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп.- СПб.: Детство – Пресс, 2012
16. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у
17. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей- М.СПб: Сова, 2005
18. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников- СПб.: ЛИТЕРА , 2006
19. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики - М.: Мозаика Синтез, 2011
20. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. —М.: Мозаика-Синтез, 2009
21. Савина Л. П.«Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника» - М.: 000 «Издательство АСТ», 2000
22. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - СПб.: Детство ПРЕСС, 2012
23. Соломенникова Н.М. – Волгоград.: Издательство «Учитель», 2013
24. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. —М.: Мозаика-Синтез, 2008
25. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. —М., 2005.
26. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2008
27. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста – М.: ТЦ, 2005
28. Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физического образования дошкольника - СПб.: Детство ПРЕСС, 2013
29. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении – М.: Владос, 2001
30. Якимова Е.А., Тимофейчук И.Л., Фатюшина Н.Э., СПб.: КАРО, 2014

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (СТАРШАЯ ГРУППА )

### ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

Развивать творчество в двигательной деятельности.

Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

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

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

МЕСЯЦ	НЕД ЕЛЯ	ТЕМ А	ЗАДАЧИ
сентябрь	1	Детский сад и Золотая осень	Педагогическая диагностика  Разучить поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в спортивном зале, техникой безопасности со спортивным инвентарем, оборудованием.
	2		
	3		
	4		
октябрь	1	Овощи	Учить детей перестроению в колонну по два. Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	2	Фрукты	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	Дары леса	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель;

			упражнять в равновесии.
	4	Деревья и кустарники	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
ноябрь	1	Перелетные птицы	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках
	2	Обувь. Одежда.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	Мебель	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимн. скамейке и ведение мяча между предметами.
	4	Посуда.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
декабрь	1	Зима.	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
	2	Дикие животные	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимн. скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	Домашние животные	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
	4	Новый год.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	5	Повторение	Повторение
январь	1	ЗОЖ	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
	2	Стройка	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
	3	Зимние забавы	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.
февраль	1	Комнатные растения.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в

			перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
	2	Зоопарк	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3	Профессии	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	4	Российская Армия	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
март	1	Мамин праздник	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	Мамины помощники.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	Народные промыслы	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	4	Подводный мир	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	5	Повторение	Повторение
апрель	1	Книжка неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять прыжках и метании.
	2	Космос.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	Животные весной	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
	4	Первоцветы	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
май	1	Россия. День Победы	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	2	Насекомые	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
	3	Транспорт	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.

	4	Мой город.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Июнь	1	Здравствуй, солнечное лето!	Создать хорошее настроение от совместных игр; Закрепить культурно-гигиенические навыки и правила безопасного поведения при совместной деятельности; Разучить новый комплекс общеразвивающих упражнений.
	2	Солнце, воздух и вода – лучшие друзья человека и природы	Посредством подвижных игр расширить представления о значении солнца, воздуха и тепла для человека и природы; Приучать детей к ежедневному выполнению комплекса общеразвивающих упражнений; Совершенствовать технику прыжка в длину с места; Воспитывать добрые взаимоотношения.
	3	Мы - петербуржцы	Расширить представления детей о своей семье; Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе посредством подвижных игр; Закреплять навыки ходить и бегать по ограниченной поверхности; Закрепить навыки раскладывания и уборки спортивного инвентаря.
	4 5	Во саду ли, в огороде, на лугу и в поле...	Расширить представления детей о растениях сада, огорода, поля, луга посредством подвижных игр; Закрепить умения запоминать комплекс общеразвивающих упражнений; Закрепить умения бегать на определённый сигнал; Закреплять формирование правильной осанки и осуществлять контроль за осанкой.

