Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад

комбинированного вида № 121

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседанииПедагогического совета МБ ДОУ №121Протокол № 1 от 25.08.2022 г | «Утверждаю»Заведующий МБ ДОУ№ 121 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Черевко С. Г.Приказ №249 от 25.08.2022г. |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре Охрицкой Г.С.**

**для детей старших групп (5 – 6 лет)**

- №4 компенсирующей направленности для детей старше 3 лет с ТНР «Золотая рыбка»

- №5 компенсирующей направленности для детей старше 3 лет с ТНР «Белоснежка»

- №14 компенсирующей направленности для детей старше 3-х лет с ТНР «Незабудка»

- №9 оздоровительной направленности для детей старше 3 лет «Колокольчик»
- №10 оздоровительной направленности для детей старше 3-х лет «Светлячок»

на 2022 – 2023 учебный год

2022г.

г. Батайск

Ростовская область

**Содержание рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| * + 1. Цели и задачи Программы.
 | 3 |
| * + 1. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
 | 4 |
| * + 1. Возрастные особенности детей 5 – 6 лет
 | 4 |
| * 1. Интеграция образовательных областей
 | 8 |
| * 1. Планируемые результаты освоения Программы.
 | 8 |
| **2. Содержательный раздел**  | **9** |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».  | 9 |
| 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. | 13 |
| 2.3. Структура физкультурного занятия в физкультурном зале. | 17 |
| 2.4. Взаимодействие со специалистами | 17 |
| 2.5. Взаимодействие с родителями | 18 |
| **2.**6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 19 |
| **3. Организационный раздел**  | 20 |
| 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы | 20 |
| 3.2. Организация двигательного режима  | 22 |
| 3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь  | 22 |
| 3.4. Программно-методическое обеспечение | 24 |
| Приложение |  |
| Комплексно-тематическое планирование.  | 26 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.
Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи МБ ДОУ №121.

**1.1.1.Цели и задачи Программы**

Цель программы:Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**1.1.2. Принципы построения программы по ФГОС:**

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.
**1.1.3. Возрастные особенности детей 5 – 6 лет**
У ребенка 5 – 6 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.
Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.
За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.
За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.
Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

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.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.
Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):
- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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 является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.
В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.
Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

**1.2 Интеграция образовательных областей**

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

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

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

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

**1.3.** Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:**ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Старшая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.
1. **Содержание программы работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр**
**и упражнений**
1. *Основные движения*
**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,**пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **–**20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),**прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.
**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,
2. *Общеразвивающие упражнения*
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
**Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
3. *Спортивные упражнения*
**Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
**Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
4. *Спортивные игры*
**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
**Бадминтон.**Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
5. *Подвижные игры*
**С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».
**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
**С лазаньем и ползанием.**«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
**Эстафеты.**«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
**Народные игры.**«Гори, гори ясно!» и др.
**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**Структура физкультурного занятия в физкультурном зале**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин.

* 1. **Вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

* 1. мин.
	2. Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): - 17 мин.
	3. Заключительная часть (игра малой подвижности):
		+ 1. мин.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки),

* + - * 1. мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)-22 мин

**2.4. Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социально-коммуникативное развитие»— взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

 «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* 1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
	2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
	3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
		2. создает у них хорошее настроение;
		3. помогает активировать умственную деятельность;
		4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
		5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**2.5. Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Как указано в ФГОС ДО, планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по трех бальной системе (1 – низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 – высокий уровень).

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

 **3. Организационный раздел**

**3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | 2 раза в год (в сентябре и мае)В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | Старшая медсестраИнструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно  | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре |
| 2. | Физическая культура | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | 2 раза в день | Воспитатели группы |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | Воспитатели группы |
| 5. | Спортивные упражнения | 2 раза в неделю | Воспитатели группы |
| 6. | Спортивные игры | 2 раза в неделю | Воспитатели группы |
| 7. |  Физкуль­турные досуги | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | 2 раза в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели |
| 12. | Корригирующая гимнастика для детей с ортопедиче­скими нарушениями | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре  |
| 13. | Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга» | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре  |
| 14. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ** |
| 1. | Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!» | Ноябрь  | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 2. | Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Весенние старты» | Март | Инструктор по физкультуре |
| **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** |
| 1. | Витаминотерапия | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз  | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкуль­туре, воспитатели |
| **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** |
| 1. | Музыкотерапия | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, , вос­питатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **VI. Закаливание** |
| 1. | Ходьба босиком | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

**3.2. Организация двигательного режима**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы организации** | **Старшая группа** |
| Организованная деятельность | 10 час/нед |
| Утренняя гимнастика | 8-10мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 3-5 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 3-5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 15-20 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 25-30мин |
| Физкультурные занятия | 25-30 мин |
| Музыкальные занятия | 25-30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 30 мин |
| Спортивные праздники |
| Неделя здоровья |
| Подвижные игры во II половине дня | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность |
|  |

**Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 5 - 6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
| 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |

* 1. **Физкультурное оборудование и инвентарь**

**Оборудование, учебно-методические и игровые материалы**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 6 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 4 шт. |
| Мячи:* набивные весом 1 кг,
* маленькие (теннисные и пластмассовые),
* средние (резиновые),
* большие (баскетбольные, №3),
* для фитбола
 | 1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 22 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 15 шт. |
| Скакалка детская* для детей подготовительной группы (длина 210 см)
* для детей средней и старшей группы (длина 180 см)
 | 25 шт. 25 шт. |
| Кольцеброс | 1 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский* большой (диаметр 90 см)
* средний (диаметр 50 см)
 | 5 шт. 25 шт. |
| Конус для эстафет | 2 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 1 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 30 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |
| Ходули | 16 пар |
| Лыжи детские (пластмассовые) | 4 пары |
| Батут (диаметр 95 см) | 2 шт. |
| Велотренажер детский | 1 шт. |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Удав мягкий (150 см) | 1 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 3 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

Беговая дорожка детская | 1 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**3.4. Программно-методическое обеспечение**

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
2. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: Владос, 2011

3. Корепанова, М.В., Харламова Е.В. Познаю себя. Методические рекомендации к программе социально-личностного развития детей дошкольного возраста. М.: БА-ЛАСС, 2016

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-пресс, 2000.

5. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и развития детей дошкольного возраста /, Одесса: 2007

6. Игнатова Л.В., Волина О.И. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.– М.: ООО ТЦ «Сфера», 2008.

7. Баранова М.Л., Агурицева Е.Л., Леонтьева Е. В.. Расти, малыш, здоровым.– Ростов н/Д: РГПУ, 2005

8. Корепанова М.В., Харлампова Е.В. «Это – я» /– М.: БАЛАСС 2016

9. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ– М.: Айрис Пресс, 2007

10. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья ,– М.: ООО ТЦ «Сфера», 2005.

11. Яковлевой Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.

12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду /. – М.: Просвещение, 2009

13. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников . – М.: Просвещение, 2003

14. Занятия на тренажерах./ Н.Ч. Железняк – М.: «Скрипторий», 2019.

**Приложение**

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу***Социально***-***коммуникативное:*** Побуждать детей к самооценке и оценке действийформировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове3. Ходьба с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).***Социально***-***коммуникативное:*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить следить за чистотой спортивного инвентаря***Речевое развитие:*** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания ***Познавательное развитие:***  развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.***Художественно-эстетическое развитие:***вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..3. Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»,  |
| **Малоподвиж-ные игры** |                «Эхо» | «Чудо-остров».Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование***Речевое развитие:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное развитие:*** ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному  выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.***Социально***-***коммуникативное:*** формировать навык ролевого поведения  при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование***Речевое развитие:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него4. Прокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).2. Метание мешочков вдаль.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)  |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босикомпо ребристой поверхности.***Социально-коммуникативное*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. ***:***учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.***Речевое развитие:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.***Познавательное развитие:***формировать умение двигаться в заданномнаправлении, используя систему отсчёта.***Художественно-эстетическое развитие:***учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису3. Прыжки в длину с места4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.3. Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр***Речевое развитие:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики2. Прыжки через скакалку (неподвижную).3. Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке2. Прыжки через бруски правым боком3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.3. Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **МАРТ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр***Речевое развитие:***обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.3. Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола3. Ползание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом2. Метание в горизонтальную цель3. Прыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция****образовательных областей** |
| **Темы** **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.***Социально-коммуникативное*** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр***Речевое развитие:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;  умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг2. Прыжки из обруча в обруч.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед2. Прыжки через скакалку3. Метание вдаль набивного мяча4. Ползание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

                                                                                            **МАЙ (старшая группа)**

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