

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16**

352947, город Армавир, хутор Красная Поляна, ул. Будённого, д.51 тел.: 8 (86137) 2-47-27

Принято
решением педагогического совета
МАДОУ № 16 от 31.08.2020
протокол № 1



Рабочая программа

Инструктора по физической культуре планирования образовательной деятельности с детьми освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования

в

(Старшая группа)

Срок реализации 1 год

Разработчи
к: Инструктор по
физической культуре
Волкова Ю.Н.

Армавир
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

Интеграция образовательных областей

Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы По физической культуре по возрастным группам

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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

Взаимодействие со специалистами.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Взаимодействие с родителями.

3. Организационный раздел Программы:

Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение №1).

Организация двигательного режима (приложение №2).

Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение №3).

Программно-методическое обеспечение

- списки используемой литературы (приложение №4)

- комплексно-тематическое планирование (приложение №5).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 16 (далее – ООП ДО). 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 нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26.

- Уставом МАДОУ №16;

- Положением о рабочей программе педагога ДОУ;

- нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения. Основанием для разработки рабочей программы послужила ООП МАДОУ детского сада №16.

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

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.

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.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 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 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. 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. Она увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года.

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, сердечно-сосудистой, 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).

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. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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 6-7 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.

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 прижимается 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;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко оббегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мячик 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 ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Маленьким детям должны доставлять удовольствие, научить ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность 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.

• 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

• 2.1 Задачи и содержание 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, менять 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

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, в рассыпную, 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 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, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, 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, по 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 игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, 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.

4. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «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», «Пожарныена 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», «Дорожкапрепятствий».

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».

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.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**
- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 1 мин. - средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

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 весене - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

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

1,5 мин. - 2-я младшая

группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья ит.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, 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 база, проводятся 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 переменной 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 мяча в ловлю 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.

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

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.

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.
«Социализация» — 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.
«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время

подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

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

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, сердечно-сосудистой, 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 и воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

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.

3. Организационный раздел Программы:

Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

| № | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственн |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---|--|
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 2. | Физическая культура | Все группы | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 4. | Гимнастика после ного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | 2 разав неделю | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, отовительнаяпы | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 7. | Физкультурные досуги | Все группы (ме групп раннего аста) | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультур е |
| 8. | Физкультурные дники | Все группы (ме групп раннего аста) | 4 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Динамические паузы | Все группы | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |

| | | | | |
|---|--|-----------------------------------|---|---|
| 11. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ | | | | |
| 1. | Участие в городском спортивном празднике «Спартакиада» | Старшая и подготовительная группа | Февраль | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 4. | Участие в городских спортивных соревнованиях «Велогонка» | Старшая и подготовительная группа | Июнь | Инструктор по физкультуре |
| IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | Ст. медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Гимнастика для глаз | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 5. | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели |
| V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы |
| 2. | Фитонцидоотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |

| VI. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | |
|------------------------|---------------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------|
| 1. | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

Приложение №2 Организация двигательного режима

| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10мин | 10-12мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | | | | |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке | 8-10мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15 мин | 20мин | 25мин | 30 мин |
| Музыкальные занятия | 15мин | 20мин | 25мин | 30мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20 мин | 30 мин | 30 мин | 40-50 мин |
| Спортивные праздники | 20 мин | 40 мин | 60-90 мин | |

| | | | | |
|-----------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| Неделя здоровья | | | | |
| Подвижные игры во II половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

| Возраст | 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 |
|---------|---|--|--|-------------|---|
| 3-4 | 1ч. 45 мин. | 2ч. 15 мин. | 3ч. 00 мин. | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин. |
| 4-5 | 1ч. 50 мин. | 2ч. 10 мин. | 3ч. 15 мин. | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин. |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин. | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40 мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00 мин. | 3ч. 30 мин. | 3ч. 45 мин. | 2ч. 30 мин. |

Приложение №3 Физкультурное оборудование и инвентарь

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 обновляются 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 |

Приложение №4

Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду
- Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программка школы Змановского Ю.Ф. Здоровый дошкольник.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
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 | |
| <p>Задачи: формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим; упражнять детей в подпрыгивании на месте на двух ногах вверх, в умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать как можно выше; закреплять умения подниматься и спускаться по наклонной доске, бросать мяч о землю и ловить его, воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности</p> | | | | | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в тризвена | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем | Познавательное развитие |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте</p> <p>3. Ползание на четвереньках (расстояние 30м) с толканием мяча головой</p> <p>4. Подпрыгивание на месте на двух ногах</p> | <p>1. Ходьба с флажками по гимнастической скамейке прямо</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p> | <p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p> | <p>1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Катание обруча по прямой.</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p> | Физическое развитие |
| Подвижные игры | «Мы веселые ребята» | «Дойди до меня» | «У кого мяч» | «Быстро возьми» | |
| Малоподвижные игры | «Найди такой же цвет». | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Найди и промолчи» | |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (старшая группа)**

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Задачи: формировать правильную осанку детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры, упражнять в прыжках с продвижением вперед, совершенствовать умение ловить мяч двумя руками; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке подтягиванием двумя руками, воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности</p> | | | | | <p>Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | Со скакалкой | С султанчиками | |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине –присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком наголове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p> | <p>1.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p> | <p>1. Прыжки через короткую скакалку 2. Подлезание подскакалку 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиваниемчерез скакалку. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через скакалку</p> | <p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь рукамипола. 2. Прокатывание мяча подорожке. 3. Ходьба поскамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p> | |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Кто остался на полу» | «Удочка» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» | |
| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | |

**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 | |
| <p>Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, перебрасывать мяч друг другу; знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, закреплять умение в метании на дальность, воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения, приобщать к здоровому образу жизни</p> | | | | | <p>Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С шнурами | С султанчиками | |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через скакалку</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват сбоков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p> | <p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмахрук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через шнур</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p> | |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне по одному заведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») | |

**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 | |
| Задачи: обучать прыжкам на двух ногах с преодолением препятствий, повторить перебрасывание мяча друг другу, развивать физические качества у детей, воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, приобщать к здоровому образу жизни, воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр | | | | | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват сбоков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 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 гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раз снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | |
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» | |

**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 | |
| <p>Задачи: уметь передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и уметь её соблюдать; владеть навыком самомассажа, выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения, приобщать к здоровому образу жизни</p> | | | | | <p>Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов | |
| Основные виды движений | <p>1. Отбивание мяча одной рукой опол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)</p> | <p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз)</p> | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, покосичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» | |

**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 | |
| <p>Задачи: уметь соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры, воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, приобщать к здоровому образу жизни, развивать умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки</p> | | | | | Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» | |
| Малоподвижные игры | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» | |

**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 | |
| <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мяча между предметами, упражнять детей в прыжках в длину с места; уметь прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, приобщать к здоровому образу жизни, воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр</p> | | | | | <p>Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ногиврозь) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на пояс, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики | |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» | |
| Малоподвижные игры | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» | |

**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 | |
| <p>Задачи: упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель; уметь соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, упражнять в выполнении команды «направо, налево, кругом»; упражнять детей в ловле мяча после отскока от пола и прокатывании друг другу, воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка, приобщать к здоровому образу жизни, воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр</p> | | | | | Речевое развитие |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их | | | | Социально-коммуникативное развитие |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов | Познавательное развитие |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков надальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками | Физическое развитие |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики | |

**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 | |
| <p>Задачи: упражнять детей в ползании по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; метать предметы разными способами правой и левой рукой; закреплять прыжки через скакалку; развивать координацию движений, чувство равновесия, соблюдать правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде, воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, приобщать к здоровому образу жизни, развивать умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки</p> | | | | | <p>Речевое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Физическое развитие</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | |
| ОРУ | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов | |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p> | <p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват сбоков.</p> <p>3. Прыжки через обруч</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p> | |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» | |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» | |

