

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 103  
Центрального р-на СПб  
протокол от 28.08.2020 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
заведующий ГБДОУ детский сад №103  
Центрального р-на СПб  
Мальцева Е.В. *E.Mal'tseva*  
приказ от 28.08.2020 г. № 1



Рабочая программа на 2020 - 2021 учебный год

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(Старшая группа)

Инструктора по физической культуре:  
Шубина Наталья Владимировна  
Высшая категория

Санкт-Петербург

2020 г.

## Структура рабочей программы

№	Наименование разделов	№ стр.
<b>1.</b>	<b>I. Целевой раздел Рабочей программы</b>	
1.1	Пояснительная записка	2
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
1.2	Интеграция образовательных областей	6
1.3	Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>2.</b>	<b>II. Содержательный раздел программы</b>	
2.1	Особенности содержания рабочей Программы образовательной области «Физическое развитие» в группе старшего возраста (5-6 лет)	7
2.1.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 лет	8
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	9
2.2.1	Расписание непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию группы старшего возраста на 2020-2021 учебный год	10
2.2.2	Учебный план на 2020-2021 учебный год	11
2.2.3	Система организации воспитательно-образовательного процесса в группе старшего возраста на 2020-2021 учебный год	13
2.2.4	Формы работы по реализации основных задач по видам физической деятельности в старшей группе	15
2.2.5	Календарно-тематическое планирование	21
2.3	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
<b>3.</b>	<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	31
3.2	Учебно-методические комплекты, технологии	34
3.3	Приложение 1	35

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга (далее рабочая программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса в ГБДОУ детском саду № 103 Центрального района Санкт-Петербурга (далее Образовательное учреждение) и разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее — ФГОС ДО).

Программа разработана в соответствии:

- Конвенцией ООН о правах ребенка, 1989г.;
- Конституцией РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 05.04.2013 № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»;
- Постановлением Правительства РФ от 10.07.2013 № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте ОО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования» (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27.06.2013, № 28908);
- Приказом МОиН РФ от 29.05.2014 № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта ОО в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014, № 32220, вступил в силу 27 мая 2014);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.01.2014 № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях - СанПиН 2.4.1. 3049-13 № 26 от 15.05.2013 (с изменениями на 27.08.2015);
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 103 Центрального района Санкт-Петербурга, утвержденным распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 3994-р, от 13.08.2015г..
- Бессрочной лицензией на право ведения образовательной деятельности: 78Л02 № 0001550, регистрационный номер № 2601, от 28.12.2016;

### 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 и подходы к формированию рабочей программы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (в т.ч. подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- соответствует принципу комплексности и интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- основывается на взаимодействии с семьёй в целях осуществления полноценного развития ребёнка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и этнической принадлежности.

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли, Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями, Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевая обобщенным способом обследования образца дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям, появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения предметов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации,

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь, дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

## 1.2. Интеграция образовательных областей

Образовательная область «Физическая культура» обеспечивает интеграцию с другими образовательными областями: 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

Реализация Рабочей программы включает систему мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, которая проводится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

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

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

В соответствии с пунктом 4.1. ФГОС результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения

речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Периодичность и сроки проведения мониторинга: 2 раза в год (сентябрь, май)

Длительность проведения: 2 недели

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится по методике Верещагиной

«Диагностика Н.В педагогического процесса в старшей группе дошкольной образовательной организации».

Приложение №1 : критерии педагогической диагностики

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Особенности содержания рабочей программы образовательной области**

#### **“Физическое развитие“ в группе старшего возраста (5 — 6 лет)**

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

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

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека



- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие, Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей от 5 до 6 лет (старшая группа)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп,

Развивать навык прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Развивать навык сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе,

Развивать навык ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Развивать навык ориентироваться в пространстве.

Развивать навык элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

#### **Основные виды движений.**

**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. Упражнения в равновесии. 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, враспынную, 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 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 через 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 от коком 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 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.

### 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.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении, Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение, Знать 3-4 фигуры. В бивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, 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.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста осуществляется во время совместной деятельности: непрерывной образовательной деятельности, индивидуальной работы, досугово-развлекательных мероприятий, в самостоятельной игровой деятельности.

**2.2.1. РАСПИСАНИЕ НЕПЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<b>Дни недели</b>	<b>Название групп</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Досуги</b>
<b>Понедельник</b>	Вторая группа раннего возраста	<b>9.00-9.10</b>	
	Средняя группа	<b>9.25-9.45</b>	
	Старшая группа	<b>10.00-10.25</b>	
	Подготовительная группа	<b>10.40-11.10</b>	
<b>Вторник</b>	Старшая группа		<b>16.00-16.25</b>
	Подготовительная группа		<b>16.25-16.55</b>
<b>Среда</b>	Вторая группа раннего возраста	<b>9.00-9.10</b>	
	Средняя группа	<b>9.25-9.45</b>	
	Старшая группа	<b>10.00-10.25</b>	
	Подготовительная группа	<b>10.40-11.10</b>	
<b>Четверг</b>	Вторая группа раннего возраста		<b>15.45-15.55</b>
	Средняя группа		<b>16.05-16.25</b>
<b>Пятница</b>	Вторая группа раннего возраста	<b>9.00-9.10</b>	
	Средняя группа	<b>9.25-9.45</b>	
	Старшая группа	<b>10.00-10.25</b>	
	Подготовительная группа	<b>10.40-11.10</b>	

**2 раза в неделю физическое развитие проводится в зале**

**1 раз в неделю физическое развитие проводится на улице с учетом погодных условий**

### 2.2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательная область	Основной вид деятельности	Направление	Учебная нагрузка: количество и длительность периодов непрерывной образовательной деятельности		
			в нед	в мес	в год
Физическое развитие	двигательная	физическая культура	2/25 мин	8/10	76
		физическая культура 3-е (на прогулке)	1/25 мин	4/5	38

## Режим двигательной активности детей старшей группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности по дням недели				
		Пон	Вт.	Ср.	Чет.	Пят.
<b>I</b>	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>					
1.1	Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между НОД	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел	4 сам 4 регл 2 рел
1.3	Физкультминутки (на каждое зан., кроме физ. и муз.)	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	У20-25 В15-20	У20-25 В15-20	У20-25 В15-20	У20-25 В15-20	У20-25 В15-20
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	У/В 15	У/В 15	У/В 15	У/В 15	У/В 15
1.6	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, остеопатическая адаптационная, дыхательная)	8	8	8	8	8
1.7	Закаливающая процедура	5	5	5	5	5
1.8	Танцевальные паузы	4	4	4	4	4
<b>II</b>	<b>НЕПРЕРЫВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>					
2.1	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию	25		25		
2.2	Непрерывная образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию (музыка)		25		25	
2.3	Музыкальный досуг		25		25	
<b>III</b>	<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>					
3.1	Дни.здоровья	1 раз в квартал 25-30 мин				
3.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год 50-60 мин				
3.3	Физкультурный досуг		25			
<b>IV</b>	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ГРУППЕ (со спортивно-игровым оборудованием)</b>	У 20 В 35	У 20 В 35	У 20 В 35	У 20 В 35	У 20 В 35
<b>V</b>	<b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОГУЛКЕ (спортивные и подвижные игры)</b>	У 55 В 60	У 55 В 60	У 55 В 60	У 55 В 60	У 55 В 60
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)</b>		282-295	282-295	244-270	307-320	307-320

### 2.2.3 СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПРИНЦИПА НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД СТАРШАЯ ГРУППА

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
Тематические недели	«Здравствуй, детский сад!» (1 нед.) «Осень наступила...» (3 нед.)
Праздники	Праздник на улице «Здравствуй, детский сад!»
Досуги физкультурные	«Счастлиное детство» Спортивное ориентирование «Осеннее путешествие с поэтами», «Красный, желтый, зеленый» «До свиданья, лето»
День здоровья	День здоровья
Акции	«Внимание, дети!» (ПДД) "Звезда Победы"
Конкурсы	Выставка поделок из природного материала в группах «Дары осени» и проведение конкурса на лучшую работу
<b>ОКТАБРЬ</b>	
Тематические недели	«Осень наступила...»(1нед.) «Мой город, моя страна»(3 нед)
Праздники	«Осенины»
Досуги физкультурные	«Через лужи мы вприпрыжку! », Эстафета «Петербургские театры» Эстафета «Веселые старты», «Папа, мама, я-спортивная семья»
<b>НОЯБРЬ</b>	
Тематические недели	«Наша Родина – Россия»» (2 нед.) «Моя семья» (2 нед.)
Досуги физкультурные	«Физкультура и стихи», «Флаг России – красный, белый, синий», Эстафета патриоты, «Вместе весело шагать»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
Тематические недели	«Зимушка – зима» (2 нед.), «Новый год у ворот» (2 нед.)
Досуги физкультурные	«Спартакиада», «В гостях у Снеговичка», «К нам пришла зима», «Снежки»
Досуги тематические	«Чтобы не было беды»
День здоровья	День здоровья
<b>ЯНВАРЬ</b>	
Тематические недели	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» (2 нед.) Город – герой» (1 нед.)
Праздники	Зимний спортивный праздник «Мы будущие спортсмены»
Досуги физкультурные	«Если хочешь быть здоров-закаляйся», «Мы будущие спортсмены», Эстафета «Лыжня – малышня»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
Тематические недели	«Наши защитники»(3 нед.), «Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.)

Праздники	«Папа, дедушка и я защитим страну всегда!», Уличное гуляние «Широкая масленица»
Досуги физкультурные	Досуг с родителями «Папа, дедушка и я защитим страну всегда», Эстафеты «Самый ловкий», Флэш-моб «Широкая масленица», «Зимушка – зима»
Конкурсы	Соревнования «Мы юные защитники отечества», Викторина «Театральный мир»
<b>МАРТ</b>	
Тематические недели	«Очень я люблю маму милую мою» (1 нед.) «Россия мастеровая»(2 нед), «Театр» (1 нед.)
Праздники	Мамин день
Досуги физкультурные	«Мамин день», «В гостях у Петрушки», «Мой веселый звонкий мяч», «Маски»
День здоровья	День здоровья
Выставки	Выставка детского рисунка: «Галерея женского портрета», «Весна пришла...»
<b>АПРЕЛЬ</b>	
Тематические недели	«Книжкаина неделя» (1 нед.), «Космос» (1 нед.), «К нам весна шагает быстрыми шагами...» (2 нед.)
Досуги физкультурные	«Космическое путешествие», «Весна, весна, весенние деньки», « Физкультура с книжками», Эстафеты «Весенняя капель»
Акции	Экологическая акция «Посади дерево»
<b>МАЙ</b>	
Тематические недели	«День Победы» (1 нед.) «Здоровье – самое ценное в жизни» (1 нед.)» , «Люблю, тебя, Петра творенье..» ( 2 нед.)
Досуги физкультурные	Эстафеты «День Победы», «Я здоровым быть хочу», «Петербург мой дорогой»
День здоровья	День здоровья
Выставки	Выставка детского рисунка «Вот и лето пришло»

#### **2.2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников старшей группы**

непрерывная 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 течении дня.

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме 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 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, 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.

#### **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 и 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. 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 ноги 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.

## **МЕТОДИКА ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА**

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга.

- 1) *Принцип научности* предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- 2) *Принцип систематичности* обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- 3) *Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному» .
- 4) *Принцип индивидуальности* предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

- 5) *Принцип доступности* означает, что изучаемый материал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности — залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
- 6) *Принцип учета возрастного развития движений* предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- 7) *Принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха,
- 8) *Принцип наглядности* — один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности, Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.
- 9) *Принцип сознательности и активности* предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

### **Задачи игрового стретчинга состоят в следующем.**

1. Оптимизировать рост и развитие опорнодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества движений.
7. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПО ИГРОВОМУ СТРЕТЧИНГУ

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

В вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический устой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий, Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра — также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер, В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

## Календарное планирование по игровому стретчингу

<b>Сентябрь</b>
Упражнения по мотивам сказки «Юноша и колдун»: Задачи: закрепить навык ходьбы и бега в рассыпную, перестроение в колонну по два, упражняться в сохранение равновесия и приземления на согнутые ноги в прыжках в длину. Развивать гибкость и пластику при выполнении физических упражнений. Воспитывать коллективизм сплоченность при выполнении элементов в подгруппах, дисциплин на занятиях физической культуре, гигиенические навыки.
<b>Октябрь</b>
Упражнения по мотивам сказки «Три перышка» : Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.
<b>Ноябрь</b>
Упражнения по мотивам сказки «Просто так» Обучать культуре движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни. «Путешествие в природу» Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности. Укреплять костно- мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма. Воспитывать нравственные качества.
<b>Декабрь</b>
Упражнения по мотивам сказки «Ежечка» Формировать навык культуры движений, раскованному владению своим телом, укреплять мышцы детей, повышать двигательную активность, выносливость. Развивать гибкость и активность. Формировать потребность в здоровом образе жизни. «Зимний лес» Формировать навык у детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, гибкости; внимание, память, воображение, умственные способности. Укреплять костно- мышечную систему, повышать функциональную деятельность органов и систем организма. Воспитывать нравственные качества.
<b>Январь</b>
Упражнения по мотивам сказки «В гостях у феи» Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений детей. «Зимнее путешествие» Способствовать формированию правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия, развитию чувства ритма, координации движений. Развивать мышечную силу, ловкость.
<b>Февраль</b>
Упражнения по мотивам сказки «Синичка»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки. «Странный крокодил» Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника, Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей. Упражнения по мотивам сказки «Синичка»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки. Сказка «Странный крокодил»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.

### **Март**

Упражнения по мотивам сказки «Птица найденыш»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки..

Сказка «Три брата» Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног, Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.

Упражнения по мотивам сказки «Птица найденыш»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.

Упражнения по мотивам сказки «Три брата»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.

### **Апрель**

Упражнения по мотивам сказки «Птица найденыш»: Регулировать работу вестибулярного аппарата. Развивать грациозность, ловкость. Предупреждать развитие плоскостопия, развивать подвижность суставов, способствовать пластичности движений, улучшению осанки.

Упражнения по мотивам сказки «Три брата»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.

### **Май**

Упражнения по мотивам сказки «Три брата»: Укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед. Укреплять поясничную область позвоночника. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Укреплять и развивать мышцы стоп. Развивать творческое мышление и воображение детей.

## 2.2.5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Тема НОД	«Наша Родина – Россия» (2 нед.)		«Моя семья» 2нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Формировать навык перелезать через несколько предметов подряд; метать предметы на дальность, закреплять умение бегать по наклонной доске, на носочках, развивать равновесие	Развивать навык бегать боком, приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках, упражнять в движении ловить мяч двумя руками, лазать между двумя препятствиями	Формировать умение навыки правильного выполнения движений, упражнять в прыжках, отбивания мяча о землю, закреплять навыки в ходьбе по рейке
<b>ОРУ</b>	С обручем	С кубиками	С мячом	С обручем
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Ходьба приставным шагом вправо, влево, прыжки разными способами, размыкание в колонне – на вытянутые руки, броски мяча вверх и ловить его с хлопками, ходьба по гимнастической скамейке на носочках	Ходьба в колонне по двое, пролезание в обруч разными способами, прыжки в длину с места, ходьба на пятках, перестроение в колонну по три	Ходьба по наклонной доске на носках, равнение в затылок, прыжки на мягкое покрытие, ползание на четвереньках, толкая голой мяч	Прыжки различными способами, ходьба в колонне по двое, бросание мяча вверх и ловлей его с хлопками, совершенствовать умение ходить по наклонной доске вверх и вниз
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с ходьбой и бегом «Пожарные на учении»	Подвижная игра с бегом. «Ловишки»	Подвижная игра «У медведя на бору»	Спортивная игра с элементами футбола: обводить мяч вокруг предметов
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Парад на Красной площади» (авт. М. Картушина)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Звезда»	Игра малой подвижности «Нарисуй руками стихи» («Точка, точка, огуречик..»)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Дом»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Осень наступила...» (1 нед.)	«Мой город, моя страна» (3 нед.)		
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками	Формировать навык ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое	Развивать навык бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия
<b>ОРУ</b>	С обручем	С кубиками	С мячом	
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Ходьба приставным шагом вправо и влево, прыжки разными способами, размыкание в колонне – на вытянутые руки, броски мяча вверх и ловить его с хлопками; ходьба по гимнастической скамейке на носочках	Ходьба в колонне по двое; пролезание в обруч разными способами, прыжки в длину с места; ходьба на пятках; перестроение в колонну по три	Ходьба по наклонной доске на носках, равнение в затылок; прыжки на мягкое покрытие; ползание на четвереньках, толкая головой мяч	Прыжки различными способами, ходьба в колонне по двое, бросание мяча вверх и ловле его с хлопками; ходьба по наклонной доске вверх и вниз
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с ходьбой и бегом «Пожарные на учении»	Подвижная игра с бегом. «Ловишки»	Подвижная игра «У медведя на бору»	Спортивная игра с элементами футбола: обводить мяч вокруг предметов
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Звезда»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Звезда»	Игра малой подвижности «Нарисуй руками стихи» («Точка, точка, огуречик..»)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Дом»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОЯБРЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Наша Родина – Россия (2 нед.)»		«Моя семья» (2 нед.)»	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Формировать навык перелезть через несколько предметов подряд; метать предметы на дальность, закреплять умение бегать по наклонной доске, на носочках, развивать равновесие	Развивать навык бегать боком, приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках, упражнять в движении ловить мяч двумя руками, лазать между двумя препятствиями	Формировать умение навыки правильного выполнения движений, упражнять в прыжках, отбивания мяча о землю, закреплять навыки в ходьбе по рейке
<b>ОРУ</b>	С обручем	С кубиками	С мячом	С обручем
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Ходьба приставным шагом вправо и влево, прыжки разными способами, размыкание в колонне – на вытянутые руки, броски мяча вверх и ловить его с хлопками; ходьба по гимнастической скамейке на носочках	Ходьба в колонне по двое; пролезание в обруч разными способами, прыжки в длину с места; ходьба на пятках; перестроение в колонну по три	Ходьба по наклонной доске на носках, равнение в затылок; прыжки на мягкое покрытие; ползание на четвереньках, толкая головой мяч	Прыжки различными способами, ходьба в колонне по двое, бросание мяча вверх и ловле его с хлопками; ходьба по наклонной доске вверх и вниз
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с ходьбой и бегом «Пожарные на учении»	Подвижная игра с бегом. «Ловишки»	Подвижная игра «У медведя на бору»	Спортивная игра с элементами футбола: обводить мяч вокруг предметов
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Звезда»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Звезда»	Игра малой подвижности «Нарисуй руками стихи» («Точка, точка, огуречик..»)	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Дом»



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Зимушка – зима» (2 нед.)	«Новый год у ворот» ( 2 нед.)		
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне – на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках	Формировать навык ходить в колонне по двое; пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умение перестраиваться в колонну по три	Развивать навык ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умение ходить по наклонной доске вверх и вниз
<b>ОРУ</b>	С обручем	С кубиками	С мячом	С обручем
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Ходьба приставным шагом вправо и влево, прыжки разными способами, размыкание в колонне – на вытянутые руки, броски мяча вверх и ловить его с хлопками; ходьба по гимнастической скамейке на носочках	Ходьба в колонне по двое; пролезание в обруч разными способами, прыжки в длину с места; ходьба на пятках; перестроение в колонну по три	Ходьба по наклонной доске на носках, равнение в затылок; прыжки на мягкое покрытие; ползание на четвереньках, толкая мяч головой	Прыжки различными способами, ходьба в колонне по двое, бросание мяча вверх и ловле его с хлопками; ходьба по наклонной доске вверх и вниз
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с метание, бросанием «Перебрось снежок»(навык бросания мяча, перебрасывания и т.д)	Подвижная игра с бегом « Оленьи упряжки»	Подвижная игра с ходьбой «Земля, вода, огонь, воздух»	Спортивная игра с элементами футбола: закатывать мяч в ворота и между предметами
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Елочка»	Ритмическая гимнастика «Снежок»	Ритмическая гимнастика «Новый год» (З.Орлова)	Ритмическая гимнастика «Новый год» (З.Орлова)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЯНВАРЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Растем здоровыми, крепкими, сильными» ( 2 нед.)		«Город – герой» (1 нед.)
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение бега в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить по наклонной доске	Формировать навык бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках разными способами, метание предметов на дальность	Развивать навык прыжка через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в стороны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие
<b>ОРУ</b>	С палкой	Без предметов	С малым мячом
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Бег в среднем темпе, прыжки с высоты в обозначенное место, перебрасывание мяча; ходьба по наклонной доске	Бег с высоким подниманием бедра, ходьба по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; прыжки разными способами, метание предметов на дальность	Прыжки через скакалку, размыкание на вытянутые руки в стороны, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, ходьба по гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра – соревнование «Каждый ребенок может стать солдатом»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»	Подвижная игра с метанием «Снежные круги»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика движение в соответствии с текстом стихотворения О. Емельяновой «Закаляйся»	Ритмическая гимнастика движение в соответствии с текстом стихотворения О. Емельяновой «Закаляйся»	Ритмическая гимнастика «Вечный огонь»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФЕВРАЛЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Наши защитники» (3 нед.)		«Очень я люблю маму милую мою» ( 1 нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	Формировать навык ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного пролета гимнастической стенке на другой, упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов; развивать ловкость, глазомер	Развивать навык прыжка в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием; упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске на носочках
<b>ОРУ</b>	С обручем	Без предметов	С флажками	Без предметов
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений, прыжки в длину с разбега; ходьба по наклонной доске, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	Ходьба вдоль стен зала с поворотом, перелезание с одного пролета гимнастической стенке на другой, прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов	Прыжки в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом, переступанием; метание предметов на дальность, ползание через несколько предметов подряд	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений, прыжки в длину с разбега; ходьба по наклонной доске на носочках
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра – соревнование «Каждый ребенок может стать солдатом»	Игровые упражнения «Самолеты», «Кто первый?»	Подвижная игра с бегом «Веселые зайчата»	Подвижная игра с бегом «Карусели»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая игра: движения в соответствии со стихотворением О. Крупечук «Защитники Отечества»	Ритмическая гимнастика «Военный парад»(дети ритмично шагают под чтение стихотворений В. Орлова «Парад», Р. Алдонова «Парад»)	Дыхательная гимнастика «Пылесос»	Ритмическая гимнастика «Цветы для мамы»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАРТ (старшая группа)**

Тема НОД	«Очень я люблю маму милую мою» (2 нед.)		«Народная игрушка» (2 нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать навык ходить по гимнастической лестнице с прокатыванием перед собой мяч, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую	Формировать навык выполнять различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с складыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках	Учит бегать на скорость, перебрасывание мяча с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать между рейками; ходить с прокатыванием перед собой мяча
<b>ОРУ</b>	С мячом	С кольцом	Без предметов	С мячом
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Ходьба по гимнастической лестнице с прокатыванием перед собой мяча, пролезание между рейками; Прыжки через скакалку, перебрасывание мяча из одной руки в другую	Метание предметов с расстояния; ходьба по гимнастической скамейке с складыванием и собиранием предметов, лазание с изменением темпа; бег на носочках	Бег на скорость, перебрасывание мяча с отскоком от земли; прыжки разными способами; ходьба на носочках, руки за головой	Пролезать между рейками; ходить с прокатыванием перед собой мяча
<b>Подвижные игры</b>	Эстафеты «Мамины помощники»	Подвижная игра с метанием «Мяч водящему»	Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки»	Подвижная игра «Поймай меня»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика в соответствии с текстами стихотворений Н.Нищевой «Помощники», О.Крупенчук «Мамин день»	Ритмическая гимнастика в соответствии с текстами стихотворений Н. Нищевой «Семья»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Матрешка»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Петрушка»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АПРЕЛЬ (старшая группа)**

Тема НОД	«Книжная неделя» (1 нед.)	«Космос» (1 нед.)	«К нам весна шагает быстрыми шагами..» (2 нед.)	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение перелезть с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие	Формировать навык бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч об землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием по середине	Развивать навык поворота кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках; толкая головой мяч; совершенствовать умение бегать по наклонной доске на носочках; прыгать в длину с места	Формировать умение и навыки правильного выполнения движений; упражнение в беге на скорость, метание предметов в центр мишени; совершенствовать умение бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места
<b>ОРУ</b>	С кеглями	С кубиками	Без предметов	С обручем
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Перестроение в колонне по три; ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную; ходьба по наклонной доске боком с мешочком на голове; перелезть с одного пролета на другой; метание предметов в цель	Построение в круг, ходьба с выполнением различных заданий, бег на скорость(30 м. примерно 7,5 – 8,5 сек.)Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине, прыжки в длину с разбега (примерно 100 см.) Отбивание мяча о землю с продвижением	Поворот кругом(прыжком).Ходьба от одного края зала до другого, бег по наклонной доске вверх и низ на носочках, ходьба по узенькой рейке(диаметр 1,5-3 см)Прыжки в длину с места(не менее 80 см),ползание на четвереньках(расстояние не менее 3-4 м.) с толканием головой мяча, бросание о землю и ловля двумя руками(не менее 10 раз подряд)	Поворот кругом с перестроением, обычная ходьба, бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 сек.) Ходьба по наклонной доске, прыжки на мягкое покрытие(высотой 20 см),ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, метание предметов в цель (центр мишени)
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра с прыжками «Удочка»	Игровые упражнения «Самолеты», «Кто первый?»	Спортивная игра бадминтон: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону	Подвижная игра с бегом «Уголки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Любимые сказки»(движения пальчиками и руками под стихотворение С.Островского «Если сказка в дверь стучится»	Ритмическая гимнастика движения под чтение стихот. Т.Щербакова «Пять лунатиков», О. Крупенчук «Космос»	Упражнение с элементами игрового стретчинга «Росток»	Дыхательная гимнастика «Весенний ветер»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МАЙ (старшая группа)**

<b>Тема НОД</b>	<b>«День Победы» (1 нед.)</b>	<b>«Здоровье – самое ценное в жизни» (1 нед.)</b>	<b>«Люблю, тебя, Петра творенье...» (2 нед.)</b>	
<b>Задачи НОД</b>	Формировать умение бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать мяч; совершенствовать умение строится в колонну по одному	Формировать навык бегать мелким и широки шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	Развивать навык ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умение навык ходить по наклонной доске боком	Формировать умение и навык правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, в беге мелким и широким шагом
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С ленточкой
<b>ОВД (Основные виды движений)</b>	Бег с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; бросать мяч; строится в колонну по одному	Бег мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; ходьба по гимнастической скамейке	Ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умение и навык ходить по наклонной доске	Прыжки через скакалку, в беге мелким и широким шагом
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Брось гранату»	Подвижная игра с бегом «Медведь и пчелы»	Подвижная игра с бегом и ходьбой «Гори, гори, ясно!»	Подвижная игра с бегом «Акулы»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ритмическая гимнастика «Командир позвал солдат»	Игры – упражнение под музыку М. Глинки «Полька» (подскоки)	Упражнения с элементами игрового стретчинга «Царица»	Дыхательная гимнастика «Ветер с Невы»

## **2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

**Цель:** акцентировать внимание на сохранении преемственности между семьей и дошкольным учреждением в подходах к решению задач физического образования детей.

**Задача инструктора по физкультуре:** раскрыть перед родителями важные стороны физического развития ребёнка на каждой возрастной ступени дошкольного возраста, заинтересовать, увлечь творческим процессом развития гармоничного становления личности, его духовной и эмоциональной восприимчивости.

### **Основные направления работы**

- Изучение семьи и условий семейного воспитания,
- Пропаганда физического развития детей среди родителей,
- Активизация и коррекция физического развития в семье.
- Дифференцированная и индивидуальная работа с семьёй.

### **Обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания формы взаимодействия:**

- 1) **Открытые спортивные мероприятия (непрерывная образовательная деятельность, развлечения)**  
Цель: повышение родительской компетентности в области физической культуры ( День открытых дверей);
- 2) **Тестирование и анкетирование родителей и их детей.** Цель: сбор и анализ информации
- 3) **Педагогические консультации, доклады, лекции по вопросам физического развития ребёнка в семье, реализуемые на родительских собраниях.**  
Цель: ознакомление с методами и приёмами физического развития детей в семье и ДОО,
- 4) **Мастер-классы, занятия-практикумы.**  
Цель: приобретение родителями практических навыков физического развития
- 5) **Совместные праздники и развлечения, игры.**  
Цель: формирование культуры общения со своим ребёнком, сотрудниками детского сада, другими детьми и взрослыми («День Матери», «День защитника Отечества», «Осенние капустники», «8 Марта» и т.д.).
- 6) **Информационно-аналитическая пропаганда, освещающая вопросы по физическому воспитанию дошкольников среди родителей (сайт ДОО, стендовая информация)**
  - Расписание работы физкультурного зала, проведения физкультурных занятий;
  - Вопросы значимости физкультурного воспитания детей;
  - Информация о программах физкультурного воспитания, используемых в детском саду;
  - Перечень рекомендуемой литературы по физическому воспитанию, а также спортивные игры и упражнения для организации физического развития в семье;
  - Об особенностях эмоционального мира дошкольниками;
  - Фотографии занятий, выступлений и т.д.
- 7) **Родительская мастерская**
  - Обмен идеями, практическими советами по поводу предстоящего праздника;
  - Разучивание стихов, песен, танцев, работа над ролью, придумывание сказок, историй;
  - Подготовка отдельных номеров;
  - Пошив праздничных костюмов, подготовка реквизита;
  - Помощь в оформлении помещения;
  - Помощь в изготовлении сюрпризов и подарков

### 8) Консультирование родителей по вопросам организации музыкального воспитания детей в семье.

Цель: просвещение родителей о физической культуре .

- «Родительский день» индивидуальные консультации для родителей.
- Консультации по развитию детей и родителей
- Создание домашнего спортивного уголка.

### Планирование мероприятий с родителями по физическому воспитанию на 2020-2021гг.

Формы работы	Содержание работы	Ответственный исполнитель	Срок
Групповые родительские собрания	«Задачи и содержание работы по обучению, развитию и воспитанию детей (старшей группы) на уч. год	инструктор по физкультуре	сентябрь
Консультация специалиста	Досуг «Папа, мама ,я — спортивная семья» Оформление стенда «Советы специалиста», «В здоровом теле, здоровый дух»	инструктор по физ. культуре	октябрь
Семейный досуг для детей и родителей старшей группы	Оформление стенда «Советы специалиста» «Растим детей здоровыми»	инструктор по физ. культуре,	январь
Музыкально - спортивный досуг	«Папа, бабушка и я — защитим страну всегда! » »	инструктор по физ. культуре	февраль
Музыкально - спортивный досуг	«Защитники Отечества»	инструктор по физ. культуре	февраль

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Материально-техническое оснащение Программы

Материально-техническая база физкультурного зала соответствует целям и задачам дошкольной образовательной организации. Состояние материально-технической базы и содержание физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.



## Физкультурное оборудование и инвентарь

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1 -го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка спортивная	1
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Мячи: Маленькие(резиновые) средние (резиновые), для футбола маленькие(пластмассовые)	20 шт 16 шт. 8 шт. 200 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая	27 шт.
Кодыцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский большой средний маленький	7 шт. 11 шт. 13 шт
Конус для эстафет	6 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Лыжи детские	8 пар

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.

Аудимагнитофон	2 шт. (в Физк.зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### 3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Учебно-методические комплекты, технологии

- Учебно-методический комплект к программе «Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М, 2015
- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. — 2-е изд. испр. И доп. — М.: ТЦ Сфера, 2015.-96 с.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. — М.: Просвещение, 1983. —144 с, ил.
- Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. — М.:АРКТИ, 2009. — 88 с.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. —М.: ТЦ Са, 2007. – 160 с.
- Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Недели здоровья в детском саду: метод, пособие. — СПб. «Детство-пресс», 2013.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. — М.: ТЦ Сфера, 2004. - 32 с.
- Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. Автор-сост. О. А. Зажигина. — СПб.: «Детство-пресс», 2015. — 96 с.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. — М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208 с.
- Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. — М: ТЦ Сфера, 2006. - 112 с.
- Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. — СПб.: ИК «Комплект», 1997. — 496 с, ил.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н Агаджановой. — СПб.: «Детство-пресс», 2008.- 170 с.
- Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. — М.: ТЦ Сфера, 2005. - с.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 12 с:
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).— М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 128 с.
- Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. — М: ТЦ Сфера, 2015. -128 с.
- Сивачева Д. Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием, —СПб, «Детство-пресс», 2002. -45 с.
- Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. — СПб.: «Детство-пресс», 2002. —48 с.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О.Филипповой. — СПб.: «Детство-пресс», 2007.—416 с, ил.
- Туризм в детском саду: [учеб.-метод, пособие] [принимали участие: Алейникова В. С. и др.]; под ред. Кузнецовой С. В. — Москва: Обруч, 2013. — 208 с.
- Филиппова Т. Г. Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке: метод, пособие. — СПб. : «Детство-пресс», 2012. — 80 с.
- Фирнлева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей:
- Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2001. — 352 с., ил.
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб.: «Детство-пресс», 2010. - 96с.

Приложение 1. Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Ф.И.О ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятность		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

