

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 29
(МБ ДОУ № 29)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «25» августа 2022 г
г

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 29
Пашенко О.П
Приказ № 12 от «01» сентября 2022

Рабочая программа
Группа общеразвивающей направленности для
детей старше 3-х лет
5-6 лет
по образовательной области
«Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
ИФК Лысенко Н.А

г. Батайск
2022г.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми старшей группы

Программа разработана на основании следующих документов:

➤ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 № 273-ФЗ

➤ Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного пространства дошкольного образования"

➤ Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

➤ Требования к организации образовательного процесса определены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 Об утверждении

➤ Устав МБ ДОУ № 29;

➤ Положение о рабочей программе педагогов МБ ДОУ № 29

Данная программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса музыкального образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;

5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

Цель рабочей программы

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- развитие физических качеств;

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

1.2 Возрастные особенности детей 5 -6 лет

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 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.

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 результате различных воздействий, представления о развитии и т. 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 не произвольного 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. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием. 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 приобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

2 Содержательный раздел

2.1 Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы

	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): у м е е т с л е г к о с т ь ю в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г , э н е р г и ч н о о т т а л к и в а я с ь о т о п о р ы , п о д б р а с ы в а т ь и л о в и т ь м я ч о д н о й р у к о й , о т б и в а т ь e г o о п о л п р а в о й л е в о й р у к о й н а м е с т е и в д в и ж е н и и , у м е е т п р а в и л ь н о о т т а л к и в а т ь с я и п р и з е м л я т ь с я в з a в и с и м о с т и o т в и д а п р ы ж к а .</p>				
Сентябрь	<p>Занятия 1,2, 3-на улице. «Осень» Задачи <i>Упражнять</i> детей – в ходьбе и беге колонной по 1; - врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 3 -на улице: Упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» Игровой самомассаж: «Массаж спины»</p>	<p>Занятия 4,5, 6- на улице. «Осень» <i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Упражнять</i> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 6* -на улице: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>Занятия 7,8, 9- на улице. «Осень» <i>Упражнять</i> - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. 9- на улице: Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». Игровой самомассаж: «Массаж головы»</p>	<p>Занятия –10,11, 12- на улице. «Осень» <i>Разучить</i> ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» 12 -на улице: Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»</p>	<p>Социально-коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое</p>

		<p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» Игровой самомассаж: «Массаж рук»</p>		<p>Игровой самомассаж: «Массаж лица»</p>	<p>развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально-коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
Октябрь	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.</p>				
	<p>Тема Занятия 13,14, 15- на улице. «Я вырасту здоровым» Задачи <i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 15- на улице: Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i></p>	<p>Занятия16,17, 18-на улице. «Я вырасту здоровым» <i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i>«Не оставайся на полу» 18-на улице: Повторить бег с перешагиванием через</p>	<p>Занятия19,20, 21-на улице. «День народного единства» <i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 21-на улице: Упражнять в беге, развивая выносливость,в перебрасывании мяча в шеренгах.</p>	<p>Занятия 22,23, 24-на улице. «День народного единства» <i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 24-на улице: Повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и</p>	<p>Социально-коммуникативная: Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое</p>

	«мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	предметы <i>Развивать</i> координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	<i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки», «Удочка». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	развитие: Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а (н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т в ы п o л н я т ь х o д ь б у и б e г c р а з л и ч н ы м в ы п o л н e н и e м з a д а н и й п o к o м a н д e в o c п и т a т e л я ; у м e e т в ы п o л н я т ь р а з л и ч н ы е в и д ы п р ы ж к o в , c т р e м и т ь с я у ч a с т в o в а т ь в и г р a x c э л e м e н т a м и c o р e в н o в a н и я ;				
	Занятия 25,26, 27-на улице: «День народного единства» Задачи <i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывание мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 27-на улице: Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч»,	Занятия 28,29, 30-на улице: «Новый год» <i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30-на улице: Повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i>	Занятия 31,32, 33-на улице: «Новый год» <i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 33-на улице: Упражнять в беге, развивая выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i>	Занятия 34,35, 36-на улице: «Новый год» <i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 36-на улице: <i>Повторить</i> бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку»	Социально-коммуникативная: Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.

	«Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	-координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику», <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	«Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	<i>Подвижная игра:</i> «Ловишки- перебежки», «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»	
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б e н к а (н а о с н о в e и н т e г р а ц и и o б р а з o в а т e л ь н ы х o б л а с т e й): у м e e т с o x р а н я т ь д и с т а н ц и ю д р у г o t д р у г a в o в р e м я х o д ь б ы и б e г a ; с o x р а н я e т у с t o й ч и в o e р a в н o в e с и e п р и x o д ь б e п o н a k л o н н o й д o с к e ; a к т и в н o y ч а с т в у e т в п o d г o t o в k e и y б o r k e ф и з k y л ь т у р н o г o i н в e н т а р я ; с л e д и т з a в н e ш н и м в и d o м , ч и с т o t o y и o п р я т н o c т ь ю ф и з k y л ь т у р н o й ф o p м ы ; п р o я в л я e т п o d d e p ж k y и в з a и м o в ы p y ч k y п р и в ы п o л н e н и и з a d a н и й .				
Декабрь	Тема Занятия 1,2, 3-на улице. «Новый год» Задачи <i>Упражнять</i> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <i>Разучить</i> ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, <i>Повторить</i> - перебрасывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру» 3-на улице. Разучить игровые упражнения с бегом и	Занятия 4,5, 6- на улице. «Новый год» <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <i>Упражнять</i> в ползании и переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 6- на улице. Повторить ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в прыжках с	Занятия 7,8, 9- на улице. «Новый год» <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в рассыпную, <i>Закреплять</i> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамейке; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает-не летает» 9- на улице. <i>Упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными	Занятия 10,11, 12- на улице. «Новый год» <i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге в рассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 12- на улице. Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Игровые упражнения:</i> «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас»	Социально-коммуникативная: Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Речевое развитие: Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

	<p>прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» Самомассаж «Массаж ушей»</p>	<p>продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Самомассаж «На крыльчке ножками»</p>	<p>положениями для рук, В перепрыгивании через предметы. <i>Игровые упражнения:</i> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» Самомассаж «Массаж глаз»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Самомассаж «Массаж лица»</p>	
	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.</p>				
Январь	<p>Занятия 13,14, 15-на улице. «Зима»</p> <p>Задачи <i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; <i>Формировать</i> - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p> <p>15-на улице. Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. <i>Игровые упражнения</i> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг</p>	<p>Занятия 16,17, 18-на улице. «Зима»</p> <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Разучить</i> прыжок в длину с места; <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p> <p>18-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Пробеги – не</p>	<p>Занятия 19,20, 21-на улице. «Зима»</p> <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу, <i>Повторить</i> задание в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p>21-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием</p>	<p>Занятия 22,23, 24-на улице. «Зима»</p> <p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, <i>Упражнения</i> в равновесии и прыжках; <i>Упражнять</i> в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p> <p>24-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; <i>Игровые упражнения</i> «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы</p>	<p>Социально-коммуникативная: Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.</p>

	<p>другу, - «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»</p>	<p>задень» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)</p>	<p>предметов на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)</p>	<p>во двор пошли гулять)</p>	<p>Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>
Февраль	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.</p>				
	<p>Занятия 25,26, 27-на улице. «День защитника Отечества» Задачи <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» 27-на улице. <i>Повторить</i> игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по</p>	<p>Занятия 28,29, 30-на улице «День защитника Отечества» <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспынную; <i>Закреплять</i> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30-на улице Упражнять в метании предметов на дальность, Повторить игровые</p>	<p>Занятия 31,32, 33-на улице «День защитника Отечества» <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, <i>Разучить</i> метание в вертикальную цель; <i>Упражнять</i> в лазанье под палку и перешагивании через нее. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 33-на улице Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. <i>Игровые упражнения:</i></p>	<p>Занятия 34,35, 36-на улице «Международный женский день» <i>Упражнять</i> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, <i>Повторить</i> задания в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди» 36-на улице Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.</p>	<p>Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.</p>

	<p>повышенной опоре. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»</p>	<p>упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше» «Кто быстрее» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»</p>	<p>«Точно в круг» «Кто дальше» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»</p>	<p>Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Март	<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.</p>				
	<p>Занятия 1,2, 3-на улице. «Международный женский день» Задачи <i>Упражнять</i> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове; <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Эстафета</i> с большим мячом «Мяч водящему» 3-на улице. Повторить игровые упражнения с бегом; <i>Упражнять</i> в перебрасывании</p>	<p>Занятия 4,5, 6-на улице. «Народная культура и традиции» <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, враспынную; <i>Разучить</i> прыжок в высоту с разбега; <i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, В ползании между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» 6-на улице.</p>	<p>Занятия 7,8, 9-на улице. «Народная культура и традиции» <i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения; <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» 9-на улице. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе и беге в чередовании; <i>Повторить</i> игровые упражнения в</p>	<p>Занятия 10,11, 12-на улице. «Народная культура и традиции» <i>Упражнять</i> в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 12-на улице. <i>Упражнять</i> в беге на скорость; <i>Разучить</i> упражнение с прокатыванием мяча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками.</p>	<p>Социально-коммуникативная: Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие</p>

	<p>шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»«Зима» (Мы во двор пошли гулять) Самомассаж «Баю - баю - баиньки».</p>	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее» <i>Подвижная игра</i> «Карусель» <i>Игра малой подвижности по выбору детей.</i> <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p>	<p>равновесии, прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками <i>Эстафета с мячом</i> «Быстро передай» <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу» <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж ушей</i>»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Удочка» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> <i>Самомассаж</i> «<i>Массаж стоп</i>»</p>	<p>детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
<p>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.</p>					
Апрель	<p>Занятия 13,14, 15 на улице. «Весна» Задачи <i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу; <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчелы» 15 на улице. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом</p>	<p>Занятия 16,17, 18 на улице. «Весна» <i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами; <i>Разучить</i> прыжки с короткой скакалкой, <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 18 на улице. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;</p>	<p>Занятия 19,20, 21 на улице. «День Победы» <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; <i>Повторить</i> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; <i>Упражнять</i> в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21 на улице. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p>Занятия 22,23, 24 на улице. «День Победы» <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами; <i>Закреплять</i> навыки лазанья на гимнастическую стенку; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i>«Угадай, чей голосок?» 24 на улице. Упражнять в беге на</p>	<p>Социально - коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр,. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и</p>

	«Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Пальчиковая гимнастика «Одежда»	<i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» <i>Эстафета</i> с прыжками «Кто быстрее до флажка» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	<i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Мяч в кругу» <i>Подвижная игра</i> «Карусель» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	скорость; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. <i>Игровые упражнения:</i> «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные».	игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.				
Май	Занятия 25,26, 27 на улице. «День Победы» Задачи Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось» 27 на улице. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. <i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч»,	Занятия 28,29, 30 на улице. «Лето» Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега, <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 30 на улице. Развивать выносливость в непрерывном беге; Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> игровые	Занятия 31,32, 33 на улице. «Лето» Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 33 на улице. Повторить бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Занятия 34,35, 36 на улице. «Лето» <i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» 36 на улице. Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; в игровых упражнениях с мячом. <i>игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», <i>Эстафета с мячом</i>	Социально - коммуникативная: Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

	<p>«Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»</p>	<p>упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Эстафета с мячом.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»</p>	<p>«Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

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 физическом совершенствовании.

• Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. 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. 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. 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. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с игровыми элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Старшая группа

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, 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. Перелазание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелазание 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 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 отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

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; переключивать, 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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (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,

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», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.2. Вариативная часть

Региональная программа "Родник здоровья"

Цель: формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе взаимодействия ДООУ и семьи.

Задачи:

- повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье как основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения;
- сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, о культуре питания;
- повысить долю воспитанников 5-7 лет с высоким уровнем самостоятельного использования усвоенных знаний о здоровом образе жизни путем внедрения активных форм взаимодействия с родителями
- развивать у детей потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, в выборе здорового образа жизни;
- приобщать детей к занятиям физической культуры, обращенных в специальных видах двигательной деятельности: подвижных играх, играх с элементами спорта и т.д.

	Специально-организованная деятельность (интегрированные занятия)	Совместная деятельность
Сентябрь	Тема «Я – кто это? Части тела человека». Занятие «Точка, точка, запятая». 1. Уточнить знания детей о строении тела человека 2. Развивать двигательную память ребенка. Научить запоминать движения с одного показа 3. Развивать фантазию, творческое воображение, коммуникативное общение 4. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Коллективная игра «Джованни – потеряшка», дидактические игры «Фотовыставка», «Найди сходство», «От младенца до старика», «Кому что нужно», «Конструирование тела», русская народная игра «Гуси и волк», пальчиковая гимнастика «Считалка», чтение С. Михалков «Моё тело», Б. Житков «Что я видел?», «Как меня назвали?», Беседа «Как я появился на свет», рассматривание плаката «Моё тело», рисование «Знакомьтесь – это я», загадки о разных частях тела, массаж тела «Рядом бегемотики схватились за животики», лепка «Человек»,
Октябрь	Тема «Мышцы». Занятие «Новые приключения Буратино». 1. Познакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления 2. Научить переключать внимание Воспитывать у детей желание оказывать помощь	Беседа «Почему мы двигаемся?», Беседа «Письмо Ильи Муромца», Беседа-рассуждение «Если бы я был деревом», беседа «На зарядку становись», конструирование «Проволочный человечек», игры «Подбираем пищу, полезную для опорно-двигательного аппарата», чтение Г. Остер «Зарядка для хвоста», познавательная минутка «Мышцы»
Ноябрь	Тема «Поможем сердцу работать». Занятие «Снежная королева» 1. Дать знания о назначении сердца в жизни человека и животных 2. Научить детей создавать выразительные образы	Мини-тренировки «Тренируемся вместе», беседы с детьми «О вреде здоровью от курения, алкоголя, переедания». Чтение стих-й и загадок о сердце, спортивный досуг «Школа космонавтов». Дидактические игры «Подбираем пищу, полезную для сердца», «Пирамида здоровья», пословицы и поговорки о сердце, обсуждение понятия

	<p>разбойников, передавая в движениях их характеры</p> <p>3. Развить творческую фантазию детей</p> <p>Вызвать чувства восхищения верностью девочки Герды, её целеустремленности.</p>	<p>«Сердечный человек», придумай загадку используя опорные картинки. ИЗО «Как ты представляешь доброе сердце», познавательная минутка «Сердце бывает слабым и сильным», познавательная беседа «Твой вечный двигатель»</p>
Декабрь	<p>Тема «Органы пищеварения».</p> <p>Занятие «Удивительные превращения пирожка».</p> <p>1. Дать представление о строении органов пищеварения</p> <p>2. Научить детей определять полезные для здоровья продукты</p> <p>3. Научить быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой</p> <p>4. Воспитывать желание помочь маме</p>	<p>Беседы с опытами «Карлсон в гостях у ребят», игра «Счастливый случай» по теме «Полезная еда», дидактические игры «пирамида здоровья», «Приключения аскорбинки», «Съедобно – не съедобно», опытническая деятельность, «Правила королевы Зубной Щетки»</p>
Январь	<p>Тема «Как сохранить зубы».</p> <p>Занятие «Чтобы зубы были крепкие».</p> <p>1. Познакомить детей с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта</p> <p>2. Рассказать об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе кисло-молочных продуктов (употребление кальция), профилактика кариеса</p> <p>3. Формировать познавательный интерес к человеку</p>	<p>Артикуляционная гимнастика, опыт с яйцом, экскурсия в детскую стоматологию (познакомить детей с профессией стоматолога), беседа «Как нужно чистить зубы», «Как сохранить здоровые зубы без лекарств», рассматривание плаката «Здоровая улыбка», д/и «Кому что нужно», «Вредные и полезные продукты» «Здоровье из корзинки», «В гости к тётке зубной щетке» (рассказ о зубах, правилах ухода за ними), загадки про зубы, чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Бойко «Зубы», А. Усачёв «Жевательная резинка», «Балла о конфетке»</p>
Февраль	<p>Тема «Чем мы слышим?»</p> <p>Занятие «Зачем человеку уши?».</p> <p>1. Дать знания об ухе, его строении и назначении.</p> <p>2. Научить детей правильно выполнять массаж ушей</p> <p>3. Развивать любознательность</p> <p>4. Воспитывать сострадание, пробуждать интерес к неизведанному</p>	<p>Познавательная беседа «Ушки на макушке», Познавательная беседа с опытами «Чтобы уши не болели», создание условий для с/р игры «Поликлиника», дидактическая игры «Услышь своё имя», «Угадай чей голосок», «Угадай что в баночке лежит», составление рассказов на тему «Я забочусь об ушах», чтение Э. Мошковская «Уши», загадки, пословицы, поговорки.</p>
Март	<p>Тема «Личная гигиена»</p> <p>Занятие «Да здравствует мыло душистое»</p> <p>1. Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями</p> <p>2. Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в</p>	<p>Беседа «Полезные и вредные привычки», беседа «Советы доктора Воды», беседа «Откуда берутся болезни», д/и «Приключение аскорбинки», чтение «Микроб ужасно вредное животное», беседа «Чтобы кожа была здоровой», «Для чего нужна кожа», загадывание загадок, Массаж рук «Мыло», п/и «Ровным кругом, друг за другом» (использование шапочек: мыло, расчески, шампуня, зубной щетки и т.д.)</p>

	повседневной жизни 3. Подвести детей к понятию, что «чистота – залог здоровья» 4. Воспитывать культурно-гигиенические навыки	
Апрель	Тема «Как сохранить хорошее зрение» Занятие «Смотри во все глаза» 1. Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека 2. Закрепить полученные детьми знания об органах зрения путем коллективного составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приемами первой помощи при травме глаз. 3. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям и желание оказывать им помощь	Игры на развитие зрительного внимания, памяти, цветоощущения, цветовосприятия и глазомера. «Опыт Мариотта», опыт «Определение реакции зрачков на различную степень освещенности», Беседа «Как сохранить хорошее зрение, Беседа с врачом-окулистом «У нас в гостях врач-окулист», рассказ врача об изобретении очков, о назначении и применении их. Чтение стихотворений Н.С. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Наблюдатели», «Про очки», «Телевизор», заучивание стихотворения Н.С. Орлова «Береги свои глаза», гимнастика для глаз.
Май	Тема: Итоговая КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» 1. Обобщить знания детей, полученные в течении учебного года 2. Развивать умения применять полученные знания на практике 3. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью	Беседа «Что делать, если в доме больной?», «Опасные и полезные вещи», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» (солнце, воздух и вода – наши верные друзья), выставка иллюстраций «Ядовитые и лекарственные растения», тренинг «Вызываем скорую помощь»

2.3 Воспитательная работа

Единой перспективной целью физического воспитания дошкольников во всех возрастных группах является использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Задачи физического воспитания:

формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой;

формирование мировоззрения здорового образа жизни (ЗОЖ);

привитие культуры личной гигиены воспитание у детей личностных качеств, связанных с лучшими человеческими проявлениями во всех сферах жизни.

Приложение План воспитательной работы

3. Организационный раздел

3.1 Особенности осуществления коррекционной работы

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Коррекционное физкультурное занятия проводится два раза в неделю. При проведении второго коррекционного физкультурного занятия коррекционные упражнения меняются, а основные виды повторяются.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Выполнение заданий по образцу, показ, словесная инструкция позволяют решить задачи словесной регуляции действий и функций, активного внимания. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5-8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение

3.2 Организация предметно-пространственной среды.

В физкультурном зале совмещенном с музыкальным залом расположены маты для страховки детей, баскетбольное кольцо, зеркальная стенка, корзины с баскетбольными и волейбольными мячами, футбольные ворота, скамейки для лазания и отдыха детей, фитбольные мячи, пианино, материалы для оздоровительной работы (подушечки разной плотности, массажные коврики, следы, массажные мячи). Вдоль стенки расположен шкаф с документацией инструктора по физической культуре.

3.3 Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.
3. Ю.А. Кириллова Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР. Методический комплекс Н.В. Нищевой