

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 62  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2021

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детским садом № 62  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Т.В.Лукина  
Приказ от 31.08.2021 № 60-Д

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год  
Инструктора по физической культуре  
Ивановой В.В.**

**Группа общеразвивающей направленности  
для детей среднего(4-5 года) возраста  
группа №5**

**Срок реализации 1 год.**

Санкт - Петербург

2021г

## Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1	<i>Пояснительная записка</i>	3
	Цели и задачи реализации программы	3
	Принципы и подходы к реализации программы	4
	Срок реализации программы	4
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей дошкольного возраста	5
1.2	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	5
1.3	<i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе</i>	5
2	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	7
2.1	<i>Образовательная деятельность в соответствии с направлением физического развития ребенка</i>	7
2.1.1.	<i>Содержание психолого-педагогической работы</i>	7
2.1.2	<i>Тематическая программа развития ОД</i>	9
2.1.3	<i>Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»</i>	11
2.1.4	<i>Интеграция ОО</i>	12
2.1.5	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</i>	16
2.1.6	<i>Структура организации образовательного процесса</i>	18
2.3	<i>Взаимодействие взрослых с детьми</i>	18
2.4	<i>Взаимодействие с родителями воспитанников</i>	19
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1	<i>Организация предметно-развивающей среды.</i>	20
3.2	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	20
3.3	<i>Перспективное планирование работы с детьми</i>	21
3.4	<i>Календарно-тематическое планирование</i>	21
3.5	<i>Режим двигательной активности детей (модель двигательного режима)</i>	21
3.6	<i>Структура реализации образовательной деятельности</i>	23
3.7	<i>Перечень литературных источников</i>	24
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

# **1. Целевой раздел рабочей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Общая информация. Рабочая программа для детей групп общеразвивающей направленности в возрасте с 4 до 5 лет по основному направлению физическое развитие Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга – это документ ГБДОУ, обосновывающий выбор цели, содержания, применяемых форм, способов, методик организации образовательного процесса по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, развития интеллектуального развития индивидуальных способностей.

Рабочая программа разработана на основе:

- образовательной программы дошкольного образования (ОП ДО) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга);

- Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28).

Изменение содержания рабочей программы может осуществляться за счет особенностей контингента детей (развития, интересов), посещающих данную группу, при прохождении педагогами ДОУ профессиональной подготовки по какому - либо направлению, который может лечь в основу различных проектов, реализуемых участниками образовательных отношений.

<b>Цель</b>	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию
<b>Задачи</b>	- <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</i> - <i>формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;</li><li>• развитие потребности в активной двигательной деятельности;</li><li>• формирование интереса к двигательной деятельности;</li><li>• получение удовольствия от игр, движений, упражнений;</li><li>• своевременное овладение основными видами движений;</li><li>• развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</li></ul> - <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).</i> - <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.</li><li>• Совершенствование и автоматизация основных видов движений.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение имитационных движений.</li> <li>• Выполнение упражнений на образное перевоплощение.</li> </ul> <p>- <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i></p>
<p><b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b></p>	<p>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</p> <p>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</p> <p>- обеспечение лично-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</p> <p><b>Общепедагогические принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствует <i>принципу развивающего образования</i>, целью которого является развитие ребенка;</li> <li>• сочетает <i>принципы научной обоснованности и практической применимости</i> (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);</li> <li>• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);</li> <li>• обеспечивает <i>единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач</i> процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;</li> <li>• строится с учетом <i>принципа интеграции образовательных областей</i> в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;</li> <li>• основывается на <i>комплексно-тематическом принципе</i> построения образовательного процесса;</li> <li>• предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;</li> <li>• предполагает <i>построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми</i>.</li> </ul> <p>Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;</li> <li>• строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• связь физической культуры с жизнью;</li> </ul> <p><i>Принцип систематичности и последовательности</i></p> <p><i>Принцип наглядности и доступности</i></p> <p><i>Принцип индивидуализации</i></p> <p><i>Принцип оздоровительной направленности</i></p>
<p><b>Срок реализации</b></p>	<p>2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 – май 2022 года)</p>

рабочей программы	
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей	<p>Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.</p> <p>В средней № с I группой здоровья- __ детей, со II группой здоровья- __ детей, с III группой здоровья- __ ребенка.</p>
1.2 Планируемые результаты освоения программы	<p>В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде <i>целевых ориентиров дошкольного</i> образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. - Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.</li> <li>- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).</li> <li>- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</li> <li>- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</li> <li>- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.</li> <li>- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</li> <li>- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</li> <li>- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</li> </ul>

### 1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО.

Программой предусмотрена система оценивания динамики развития детей, динамики их достижений, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Объект Педагогического оценивания	Формы и методы педагогического оценивания	Периодичность проведения педагогического оценивания	Длительность проведения педагогического оценивания	Сроки проведения педагогического оценивания
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

#### Общие сведения о коллективе детей

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Пол		Количество детей
			м	д	
4-5	общеразвивающая	1			

Обследование физических качеств дошкольников состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие психофизических качеств:

Приложение № 1

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие».

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство образовательных, воспитательных, развивающих целей и задач.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### **Основные цели задачи**

- 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.

#### **2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действи-
--	---

	<p>ем и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Физическая культура</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке.</p> <p>Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне. Выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

**2.1.2 Тематическая программа развития ОД**

<b>Содержание работы</b>			
<b>Упражнения в основных видах движений</b>			
<b>Упражнения в ходьбе.</b>	<b>Упражнения в равновесии.</b>	<b>Упражнения в беге.</b>	<b>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</b>
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру.</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
<b>Упражнения в</b>	<b>Упражнения в прыжках.</b>	<b>Построения и</b>	<b>Музыкально-</b>

<i>ползания и лазанье.</i>		<i>перестроения.</i>	<i>ритмические упражнения</i>
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; подлезать под препятствия прямо и боком, лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50–70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>
<b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>			
<b><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i></b>	<b><i>Упражнения для туловища.</i></b>	<b><i>Упражнения для ног.</i></b>	<b><i>Исходные положения</i></b>
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

			предметы с места на место стопами.	
<b>Подвижные игры</b>				
<b>Игры с бегом</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>Игры с подлезанием и лазаньем</b>	<b>Игры с бросанием и ловлей:</b>	<b>Игры на ориентировку в пространстве</b>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

### 2.1.3 Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»

№ п.п.	Тема	Формы работы
Сентябрь 1 и 2.ая недели	«Детский сад.»	П/и (знакомые детям из программы предыдущих возрастов); «По дорожке на одной ножке», «Мы-веселые ребята», «Найди свое место».
3 и 4-ая недели	«Что нам осень подарила»	Досуг (в форме п/и. :Народные подвижные игры.
Октябрь 1 и 2.ая недели	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	П/и: «У медведя во бору», «Зайка серый умывается», «Найди, где спрятано».
3 неделя	Дикие животные	П/и хитрая лиса, охота льва, белые медведи
4 неделя	Спортивный осенний праздник	
Ноябрь 1 и 2 неделя	Народы мира	Физкультурное занятие «Весь мир мы обойдем, много нового найдем!» П.и. « Чунга- чанга», «Прятки», «Змейка»,

3 и 4 неделя	День матери	Спортивные забавы
Декабрь 1 и 2 неделя	Зима.	Досуг в форме п.и. «Снежинки», «Снеговик», «снежки через сетку»,
3 и 4 неделя	Новогодние развлечения	Досуг ( в форме п/и «Ловишки- елочки», «Лиса и зайцы», «Дед мороз»
Январь 2 неделя	Зимние забавы, игры.	п/и «Веселые хоккеисты» «Снежная карусель».
3 неделя	колядки	Досуг
4 неделя		Спортивный зимний праздник
Февраль 1 и 2 недели	Наша родина Россия	Досуг в форме п.и. Народные игры: «Ловишки», «Совушка», «Каравай»
2 и 3 недели	защитники отечества.	Спортивные забавы
Март 1 и 2 недели	Наши бабушки и мамы.	Досуг « мамин помощники» эстафеты и п/и.
2 и 3 недели	Перелетные птицы	Физкультурное занятие «Перелетные птицы» п.и. «Утки и лиса», « Гуси-лебеди»
Апрель 1 и 2 недели	Транспорт. Правила дорожного движения	Досуг в форме п.и. «Светофор», «Автомобили», «Пешеходы»
3 неделя	Космос	Досуг ( в форме п/и «черная дыра», «веселые планеты», «веселые лунатики»
4 неделя	Папа, мама, я- спортивная семья	Спортивный семейный праздник
Май 1 и 2 недели	Моя страна, ее герои.	Физкультурное занятие «День победы» п/и «бравые бойцы»
2 и 3 недели	Насекомые	Физкультурное занятие «Путешествие бабочки» п.и. «На цветочной полянке»
Июнь 1 и 2 недели	День защиты детей	Спортивно- музыкальный досуг «Веселые ребята»
2 и 3 недели	Разноцветный мир	Досуг в форме п.и. «Найди пару», «Цветная полянка».

### 2.1.4 Интеграция ОО

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и интегрирует со всеми образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

ОО	Интеграция ОО	Содержание	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
<b>Физическое развитие</b>	Социально-коммуникативное развитие	создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических	Двигательная, коммуникативная	- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие

		<p>ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</p>	<p>нравственных качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников</li> <li>- проведение подвижных игр</li> <li>- игр-соревнований</li> <li>- проведение соревнований в д/с</li> </ul> <p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.</li> <li>- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.</li> </ul> <p>Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования</li> <li>- самообслуживание</li> </ul>
--	--	---	---

<p><b>«Познавательное развитие»</b></p>	<p>Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).</p>	<p>познавательно-исследовательская</p>	<p>Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и т.д.</li> <li>- упражнения на ориентировку в пространстве,</li> <li>- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)</li> <li>- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)</li> <li>- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<p><b>Речевое развитие»</b></p>	<p>поощрение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной</p>	<p>игровая</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание действий и название упражнений</li> <li>- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности</li> <li>- обсуждение пользы</li> </ul>

	<p>деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.</p>		<p>закаливания и занятий физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением</li> <li>- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»</li> <li>- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)</li> <li>- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением</li> <li>- тематических (по сказкам) игр-соревнований</li> <li>- проведение соревнований в ДОУ</li> </ul>
<p><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b></p>	<p>привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической</p>	<p>музыкально-художественная.</p>	<p>Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование упражнений ритмопластики</li> <li>- выполнение ОРУ, основных движений под музыку</li> <li>- использование музыкально-подвижных игр</li> <li>- построение занятия на танцевальном материале</li> <li>- прослушивание песен о спорте</li> </ul> <p>Развитие эстетических чувств детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими</li> </ul>

		гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.		упражнениями (спортивная форма)
--	--	--	--	---------------------------------

### 2.1.5 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми 4-5 лет	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Формировать умение самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.	Самостоятельная двигательная активность
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Занятия; Совместная деятельность; Использование метода проектов
Физическое	формирования у детей интереса и ценностного	Занятия

<p>развитие Приложение№ 2</p>	<p>отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Приложение№ 3</p>	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>	<p>Занятия; Совместная деятельность; Самостоятельная деятельность</p>
<p>Формирование потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании</p>	<p>Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.</p> <p>Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Формировать умение помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам</p>	<p>Самостоятельная деятельность; Досуги; Спортивные праздники</p>

	<p>спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.</p> <p>Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>	
--	---	--

### 2.1.6 Структура организации образовательного процесса

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ существуют следующие формы физического воспитания:

- спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- НОД - 5 раза в неделю;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- бодрящая гимнастика после сна;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- день здоровья;

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

### 2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится на основе

#### А) Личностно-ориентированного подхода

1) *Обеспечение самоактуализации.* В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, художественных и физических способностей.

Важно побудить и поддержать стремление воспитанников к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

2) *Учет индивидуальности ребенка.* Создание условий для формирования индивидуальности личности воспитанника – это главная задача социального учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребёнка, но и всячески содействовать его дальнейшему развитию..

3) *Создание ситуации выбора.* Педагогически целесообразно, чтобы ребёнок жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъективными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в группе.

4) *Творчество и успех.* Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанника и уникальность группы. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности.

5) *Доверие и поддержка.* Вера в ребёнка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребёнка. .

6) Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к каждому.

7) Недирективная помощь детям, поддержка инициативы и самостоятельности.

**Б) Использование здоровьесберегающих технологий.**

Приложение № 4

## **2.4. Взаимодействие с родителями воспитанников**

### **Формы работы с родителями**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.
3. Образование родителей: семинары, проведение мастер-классов.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.</li><li>2. Оформление папок-передвижек на темы:<ul style="list-style-type: none"><li>– «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»;</li><li>– «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию»;</li><li>– «Спортивный уголок дома»;</li><li>– «Правила закаливания»;</li><li>– «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»;</li></ul></li><li>3. Анкетирование родителей на тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье».</li><li>4. Совместные спортивные праздники:<ul style="list-style-type: none"><li>– «Папа, мама и я – спортивная семья»</li></ul></li><li>5. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.</li></ol>	В течение года

## 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1.Организация предметно-развивающей среды.

ОВД	Материалы оборудования
1 ходьба, бег, равновесие 2 прыжки 3 катание, бросание, ловля. 4. ползание и лазанье.	1. Модуль мягкий, канат. 2.Гимнастический набор: обручи, палки; мат гимнастический, скакалка. 3.Кегли, кольцеброс, палка гимнастическая, обруч, мишень навесная, мячи (для массажа, средние, маленькие), мишени, стойки баскетбольные. 4. Канат, шведская стенка, подвесная лесенка с турником.

### 3.2 Материально-техническое обеспечение

#### **Инвентарь и оборудование:**

подвесная лесенка с турником– 1шт,  
набор больших мягких модулей  
маты гимнастические-2 шт.  
канаты – 2 шт.  
мишени – 3 шт.,  
воротца разных размеров-5 шт.  
мячи цельные резиновые -10 шт.  
мячи надувные-16 шт.  
мячи баскетбольные -5 шт.  
мячи надувные среднего размера-10 шт.  
гимнастические палки разной длины-25 шт.  
обручи гимнастические разных размеров-20 шт.  
стойки баскетбольные-2 шт.  
скакалки-25 шт.  
шведская стенка-5шт  
кольца гимнастические  
кресло мешок-4шт

#### **Учебно-наглядные пособия:**

Наглядно - дидактический материал;

Игровые атрибуты;

«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

Картотеки считалок, загадок, утренних гимнастик, подвижных и малоподвижных игр.

#### **Информационные и технические средства**

- ноутбук,  
- CD-магнитола

### 3.3 Перспективный план работы с детьми.

Приложение №5

### 3.4. Календарный план работы с детьми

Приложение № 6

**3.5 Режим двигательной активности детей**

*Режим двигательной активности детей средней группы № 4*

*ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022 учебный год*

п.п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>					
1,1	Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
1,2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
1,3	Физкультминутки ( по мере необходимости )	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утро 20 мин	утро 20 мин	Утро 20 мин	утро 20 мин	Утро 20 мин
		веч. 15 мин	веч. 15 мин	веч. 15 мин	веч. 15 мин	веч. 15 мин
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	утро 15 мин веч. 15 мин	утро 15 мин веч. 15 мин	утр 15 мин веч. 15 мин	утро 15 мин веч. 15 мин	утр 15 мин веч. 15 мин
1,7	День Здоровья	<i>1 раз в месяц (повышенная двиг. активность на свежем воздухе)</i>				
1,8	Гимнастика после дневного сна	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин
2	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию	Зал: 20 мин		бассейн: 20 мин		ул: 20 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию (ритмические движения)		20 мин.		20 мин.	
2,3	Музыкальный вечер развлечений (ритмические движения)					
3	<b>Физкультурно - массовая работа</b>					
3,1	Физкультурно - спортивный праздник					
3,2	Физкультурный досуг	<i>Один раз в месяц по 20 минут</i>				
4	<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)</b>	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигат. активности детей и от созданных для ее развития условий)				
<i>Двигательная активность детей в день (в мин) :</i>		115	115	95	135	135

*Режим двигательной активности детей средней группы № 5*

*ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022 учебный год*

п.п	Виды детской	Распределение двигательной активности				
-----	--------------	---------------------------------------	--	--	--	--

	двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>					
1,1	Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
1,2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
1,3	Физкультминутки ( по мере необходимости )	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утро20мин веч.15мин	утро20мин веч.15мин	Утро20мин веч.15мин	утро20мин веч.15мин	Утро20 мин веч15мин
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	утро15мин веч.15мин	утро15мин веч.15мин	утр15мин веч.15мин	утро15мин веч.15мин	утр15мин веч.15мин
1,7	День Здоровья	<i>1 раз в месяц (повышенная двиг. активность на свежем воздухе)</i>				
1,8	Гимнастика после дневного сна	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин
2	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию		Зал: 20мин		бассейн: 20мин	Улица. 20 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию(ритмические движения)	20 мин.		20 мин.		
2,3	Музыкальный вечер развлечений (ритмические движения)					
3	<b>Физкультурно - массовая работа</b>					
3,1	Физкультурно - спортивный праздник					
3,2	Физкультурный досуг	<i>Один раз в месяц по 20 минут</i>				
4	<b>Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)</b>	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигат. активности детей и от созданных для ее развития условий)				
<i>Двигательная активность детей в день (в мин) :</i>		115	115	95	135	135

### Модель двигательного режима

	Средняя группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 5-7 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.
Физкульт мин-ки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15-20 мин.
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.
Спортивный праздник	5раз в год по 15-20 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

### 3.6 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-3 раза в год, Спортивные развлечения, Другие формы совместной деятельности- районные спортивные соревнования, физкультурный досуг- 1 раз в месяц.	Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект. Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей,	<b>Физическое развитие</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная</li> </ul>

	<p>отвечающая потребностям детского возраста.</p> <p>Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое безопасно и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.</p>	<p>деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность</li> <li>• взрослого и детей</li> <li>• тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>
--	---	---

### 3.7. Перечень литературных источников

#### Учебно- методическая литература

1. Николаева Н.И. Школа мяча Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. -96 с., 2008.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.: ТЦ Сфера,2007.-208 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.-Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре-М.: Издательство ГНОМ и Д. 2006.-128 с.
4. Муллаева Н.Б. Учебно-методическое пособие-СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2005-160 с.
5. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
6. Кулик.Г.Н., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ-М.:ТЦ Сфера, 2006.- 112 с.
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Дедулович М.Н. Играй – не зевай.: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей- М.: Просвещение, 2007,-64 с.
11. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день, Уроки здоровья для детей 5-8 лет- Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003 – 144 с.
12. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2006 – 128 с.
13. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис – пресс, 2004.-192 с.

15. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ, планирование, информационно-методический материал, разработки занятий и упражнений, спортивные игры- Волгоград: Учитель, 2007 – 238 с.
16. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е, Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.- 234 с.
17. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, пособие для воспитателей подг. к школе группы –М.: Просвещение. 1984.-159 с.
18. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.: Пособие для воспитателей. М.:Просвещение, 1983. -144 с.
19. Адашквичес Э.Й. Баскетбол для дошкольников Просвещение 1983 – 79 с.

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 3-7 лет  
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
2	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
3	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
4	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12

## Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

**ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

*Тесты по определению скорости – силовых качеств.*

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние

между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.).  
Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.  
Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

*Тесты по определению быстроты.*

#### Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шириной на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

*Тесты по определению ловкости.*

#### Челночный бег 3Х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

*Тесты по определению силовой выносливости.*

#### Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = 100(46-42) = 9\%$$

$$\frac{1}{2}(42+46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

НОД по физическому развитию основной общеобразовательной программы для детей в возрасте от 4 до 5 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД\* по физическому развитию в подготовительной группе составляет 20 мин. Досуговая деятельность 1 раз в месяц во второй половине дня.

В структуре НОД выделяются:

*Вводная часть*, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть*, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

*НОД*: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные на темы, прочитанных сказок, потешек;

### *Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

### *Самостоятельная деятельность детей*

•физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, велосипеде и пр.);

<b>Методы</b>	
<b>Наглядные</b>	- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

<b>Словесные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> <li>- слушание музыкальных произведений;</li> </ul>
<b>Практические</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>
<b>Способы организации детей</b>	
<b>Фронтальный</b>	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
<b>Поточный</b>	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
<b>Групповой</b>	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
<b>Индивидуальный</b>	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### Типы физкультурных занятий

<b>название</b>	<b>Основная характеристика и задачи</b>
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания

	интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Проводится в начале и в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

### Этапы обучения детей физическим упражнениям

Этапы	цель	Методы обучения
Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	Словесный: название, объяснение Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указаниями педагога
Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом	Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений давать указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения Наглядный: расчлененный показ элементов движения Практический: многократное повторение

		движения
Закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 10 занятий и более)	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни	Словесный: название, оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих заданий

Этапы обучения можно укорачивать и удлинять. Это зависит от:

- сложности упражнения;
- возраста детей и их физической подготовки;
- уровня развития физических качеств;
- эмоционального состояния детей;
- методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;
- сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

### Развитие физических качеств

Физические качества	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
<p>Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</p>	<p>Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.</p>	<p>Повторный; Переменный (с варьирующими ускорениями); Игровой; Соревновательной.</p>
<p>Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.</p>	<p>Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой; применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов</p>	<p>Соревновательный; Игровой.</p>
<p>Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.</p>	<p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).</p>	<p>Метод серийных упражнений; Метод интервальных упражнений.</p>

<p>Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола площади опоры.</p>	<p>Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры; метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия; подвижные игры</p>	<p>Метод повторных упражнений; Метод интервальных упражнений.</p>
<p>Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.</p>	<p>Циклические упражнения: бег, ходьба.</p>	<p>Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами</p>

### Здоровьесберегающие технологии

Технология- научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

**Здоровьесберегающие технологии-** это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

#### **медико- профилактические технологии**

- организация мониторинга здоровья
- организация и контроль питания
- физического развития
- закаливания
- организация профилактических мер
- организация обеспечения требований СанПиНов
- организация здоровьесберегающей среды



#### **медико- профилактические технологии**

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

+

#### **Психологическая безопасность**

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого и детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

+

#### **Оздоровительная направленность воспитательно- образовательного процесса**

Создание условий для самореализации	Учет гигиенических требований	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для оздоровительных режимов	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------------	-------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--

#### **Виды здоровьесберегающих технологий**

<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стретчинг</li> <li>- ритмопластика</li> <li>- подвижные и спортивные игры</li> <li>- различные гимнастики</li> </ul>	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- проблемно- игровые занятия</li> <li>- коммуникативные игры</li> <li>-занятия из серии «Здоровье»</li> </ul>	<b>Коррекционные технологии:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технология музыкального воздействия</li> <li>- цветотерапия</li> </ul>
---	--	--



## Перспективный план работы с детьми

Сентябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	«детский сад»	Построение в колонну по одному	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Бег в колонне по одному	Комплекс упражнений без предметов	Ходьба и бег по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки <b>О</b>	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя <b>П</b>	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см) <b>З</b>	—	«по дорожке на одной ножке»
2	«детский сад»	Построение в колонну по одному по росту, держась за длинный шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп (держась за длинный канат)	—	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 набивных мячей, руки за спиной <b>П</b>	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд <b>З</b>	—	Ползание по прямой на четвереньках (высоких, низких). Расстояние 10 м <b>О</b>	«Подбрось и поймай», «моргалка»
3	«что нам осень»	Равнение по ориентиру	Ходьба по кругу,	Бег по залу взявшись за	Стоя в кругу, с	Ходьба и бег по наклонной	—	Прокатывание обручей друг	Ползание на низких	«Подарки», перемены

	подарила»	(шнур, канат)	взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	одну руку (цепочкой), со сменой направления	хлопочкам и	доске вверх и вниз (S доски 15-20 см, h=30-35 см)		другу по прямой	четверенька х по прямой, прокатывая перед собой мяч (d= 12-15 см)	предмет
						<b>З</b>		<b>О</b>	<b>П</b>	
4	«что нам осень подарила»	Равнение по меловой черте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Стоя в рассыпную с хлопочками	—	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние – 40-50 см)	Ползание на низких четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	Не оставайся на полу, быстро возьми-быстро положи
							<b>О</b>	<b>П</b>	<b>З</b>	

**Октябрь**

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди»	Нахождение своего места в колонне по одному	Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между	Бег с перешагиванием (перепрыгиванием) через шнуры	С коротким шнуром	Ходьба по шнуру.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до предмета.	—	—	«найди пару»

			шнуром 40 см)	(расстояние между шнурами 60 см).						
2	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному.	Ходьба враспынную	Бег враспынную.	Без предметов	_____	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	Прокатывание мячей между предметами.	_____	«найди шишку»
3	«дикие животные»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному.	Ходьба с перешагиванием через бруски	Бег враспынную.	С мячом	_____	Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	Бросание вверх и ловля мяча двумя руками.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору»
4	«дикие животные»	Из шеренги по одному расчет на месте, команды «Равнясь!» и «Смирно!»	Ходьба в колонне по одному и враспынную	Бег в колонне по одному и враспынную	С кеглей	Ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах между кубиков.	_____	Лазание под шнур, натянутый на высоте 40 см.	«хитрая лиса»

**Ноябрь**

<b>н</b>	<b>мотивация</b>	<b>перестроение</b>	<b>ходьба</b>	<b>бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>равновесие</b>	<b>прыжки</b>	<b>метание</b>	<b>лазание</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>е</b>								<b>бросание</b>		
<b>д</b>										

е л я								катание		
1	«народы мира»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места	Ходьба между кубиками расставленными по всему залу произвольно	Бег между кубиками расставленными по всему залу произвольно.	С кубиком	Ходьба по линейке, перешагивая через кубики.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд	_____	_____	«Прятки»
2	«народы мира»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу руководителя.	Бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу руководителя.	Без предметов	_____	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между предметами	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	_____	«чунга-чанга»
3	« День матери»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	С мячом	_____	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между предметами, дистанция 3 м.	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.	Ползание на низких четвереньках по прямой., Ползание по линейке с опорой на ладони и колени	«домик для киски»
4	« День матери»	Перестроение из колонны	Ходьба врассыпную	Ходьба врассыпную,	С ленточкам	Ходьба по шнуру	Прыжки на двух ногах	_____	Ползание на	«утята и утка»

		по одному в колонну по три с места	, по сигналу руководителя остановиться и принять какую-либо позу.	по сигналу руководителя остановиться и принять какую-либо позу.	и	приставным шагом, руки на пояс.	продвигаясь вперед до ориентира		животе	
--	--	------------------------------------	---	---	---	---------------------------------	---------------------------------	--	--------	--

**Декабрь**

<b>неделя</b>	<b>мотивация</b>	<b>перестроение</b>	<b>ходьба</b>	<b>бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>равновесие</b>	<b>прыжки</b>	<b>метание бросание катание</b>	<b>лазание</b>	<b>Подвижные игры</b>
1	«зима»	Перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	Ходьба в колонне по одному по ориентирам и в рассыпную	Бег в колонне по одному по ориентирам и в рассыпную	Без предмета в	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки на двух ногах через препятствия	Прокатывание мяча между предметами	_____	«Снежки»
2	«зима»	Перестроение в пары на месте	_____	_____	С мячом (мал. диаметр)	_____	Прыжки с мягких модулей	Прокатывание мяча между предметами	_____	«снеговик»

3	« Новогодние развлечения»	_____	Ходьба в колонне по одному по ориентирам и врассыпную	Бег в колонне по одному по ориентирам и врассыпную	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени.	_____	Перебрасывание мячей друг другу	Ползание на четвереньках по прямой («по медвежьей»)	«лиса и зайцы» «Дед мороз»
4	« Новогодние развлечения»	_____	_____	_____	С кубиками	Ходьба по канату скамейке р.п.р.	Прыжки на двух ногах до обруча, в обруч и из него	_____	Лазание по гимнастической скамейке	«ловишки-елочки»

Январь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	«зимние забавы, игры.»	_____	Ходьба между предметами, расставленными врассыпную	Бег между предметами, расставленными врассыпную, и поставленными в один ряд.	С обручем	Ходьба по канату	Прыжки на двух ногах вдоль каната и перепрыгивая через него.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	_____	«Веселые хоккеисты»

2	«зимние забавы, игры.»	_____	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	Бег врассыпную	Без предметов	_____	Прыжки со скамейки	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	Лазание по гимнастической скамейке	«на льдине»
3	«Животные Арктики и Антарктики»	_____	Ходьба в колонне по одному «змейкой», с перешагиванием через шнуры	Бег врассыпную	Со шнуром	Баланс на 1 ноге	Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура	_____	Ползание на четвереньках по прямой	«пингвины»
4	«Животные Арктики и Антарктики»	_____	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего	Бег врассыпную	С обручем	Баланс на 1 ноге с мешочком на голове	_____	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди	Лазание под шнуром боком	«северные олени»

**Февраль**

<b>Февраль</b>										
<b>неделя</b>	<b>мотивация</b>	<b>перестроение</b>	<b>ходьба</b>	<b>бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>равновесие</b>	<b>прыжки</b>	<b>метание бросание катание</b>	<b>лазание</b>	<b>Подвижные игры</b>

1	Наша родина Россия	_____	Ходьба между предметами, расставленными в одну линию; ходьба врассыпную	Бег между предметами, расставленными врассыпную в одну линию; бег врассыпную	Без предметов	Баланс на 1 ноге с закрытыми глазами	Прыжки через бруски; через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу	_____	«каравай»
2	Наша родина Россия	_____	Ходьба в колонне с заданиями	Бег врассыпную	На стульях	_____	Прыжки из обруча в обруч ; через шнуры	Прокатывание мячей между предметами и друг другу	Лазание по гимнастической стенке	«ловишки»
3	Защитники Отечества	_____	Ходьба в колонне по одному с заданиями	Бег врассыпную	С мячом	Прыжки на 1 ноге	Прыжки на двух ногах между предметами, поставленным и в шахматном порядке	Метание мешочков в вертикальную цель	_____	«салют»
4	День здоровья	Перестроение в ходьбе в колонну по одному	Ходьба по голосовым ориентирам	Бег врассыпную	С гимнастической палкой	Перешагивание через модули, высоко поднимая колени	Прыжки на двух ногах между предметами, поставленным и в шахматном порядке	_____	Ползание на гимнастической лестнице	«витамины»

Март										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	Наши бабушки и мамы	_____	Ходьба по кругу с изменением направления движения	Бег по кругу с изменением направления движения	Без предметов в	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки через короткую скакалку	_____	_____	«собери игрушки»
2	Наши бабушки и мамы	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег по кругу	С обручем	_____	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мячей через шнур	_____	«Бездомный заяц»
3	Перелетные птицы	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде	Бег с выполнением заданий по команде	С мячом	Ходьба по мягким модулям	_____	Прокатывание мячей между предметами	_____	«утки и лиса»

			руководителя	руководителя						
4	Перелетные птицы	_____	Ходьба в рассыпную, с остановкой по сигналу руководителя	Бег в рассыпную, с остановкой по сигналу руководителя	С флажками	Ходьба по доске, положенной на пол	Прыжки на двух ногах через шнуры	_____	Ползание по гимнастическим лестницам через обруч	«Охотник и утки»

Апрель										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	Транспорт. ПДД	_____	Ходьба по кругу с перешагиванием	Бег в рассыпную	Без предметов	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через препятствия	Метание мешочков в горизонтальную цель	_____	«светофор»

2	Транспорт. ПДД	_____	Ходьба по кругу, взявшись за руки	_____	С кеглей	_____	Прыжки в длину с места	Метание мешочков в горизонтальную и вертикальную цели	_____	«автомобили»
3	космос	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег с выполнением заданий по команде руководителя	С мячом	Ползание модулям. скамейке с опорой на ладони и колени	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Метание мешочков на дальность	_____	«Догони комету»

4	космос	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег врассыпную	С косичкой	Ходьба по доске, положенной на пол.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч + между предметами	_____	Ползание по гимн. лестнице	«черная дыра»
---	--------	-------	--	----------------	------------	-------------------------------------	---	-------	----------------------------	---------------

Май										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание бросание катание	лазание	Подвижные игры
1	Моя страна	_____	Ходьба парами и врассыпную	Бег парами и врассыпную	Без предмета в	Ходьба и бег по доске, положенной на пол; ходьба по канату	Прыжки в длину с места, через шнуры.	Прокатывание мяча между кубиками	_____	«бравые бойцы»
2	Моя страна	_____	Ходьба со сменой ведущего	Бег врассыпную	С кубиком	_____	Прыжки в длину с места; через короткую скакалку	Перебрасывание мячей друг другу; метание мешочков на дальность	_____	«найди шпиона»

3	насекомые	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег врассыпную	С палкой	_____	Прыжки через короткую скакалку	Метания в вертикальную цель	Ползание по гимн. лестнице	«на цветочной поляне»
4	насекомые	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег в колонне по одному	С мячом	Ходьба по канату мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	_____	Лазание на гимнастическую стенку с перелезанием в обруч	«паучки»
<b>июнь</b>										
<b>неделя</b>	<b>мотивация</b>	<b>перестроение</b>	<b>ходьба</b>	<b>бег</b>	<b>ОРУ</b>	<b>равновесие</b>	<b>прыжки</b>	<b>метание бросание катание</b>	<b>лазание</b>	<b>Подвижные игры</b>

1	День защиты детей	_____	Ходьба парами и врассыпную	Бег парами и врассыпную	Без предметов	_____	Прыжки в длину с места, через шнуры.	Прокатывание мяча между кубиками	_____	«Веселые ребята»
2	Солнышко лучистое	_____	Ходьба со сменой ведущего	Бег в колонне по одному	С кубиком	_____	Прыжки в длину с места; через длинную скакалку	Перебрасывание мячей друг другу; метание мешочков на дальность	_____	«тучка и солнышко»
3	Разноцветный мир	_____	_____	Бег врассыпную	С палкой	_____	Прыжки в длину с места	Метания в вертикальную цель	_____	«найди свой цвет»
4	Разноцветный мир	_____	Ходьба с выполнением заданий по команде руководителя	Бег в колонне по одному	С мячом	Ходьба по канату мешочком на голове	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	_____	Лазание на гимнастическую стенку с перелезанием в обруч	«цветная поляна»

**Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми  
подготовительного дошкольного возраста (6-7 лет)**

<b>Временной период</b>	<b>Тема</b>
<i>1 сентября – 30 июня</i>	
<b>Сентябрь</b>	
1 неделя	Детский сад
2 неделя	Я- человек. Семья
3 неделя	Урожай. Хлеб
4 неделя	Спортивный осенний праздник
<b>Октябрь</b>	
1 неделя	Осень. Признаки осени
2 неделя	Грибы. Ягоды. Лес
3 неделя	Фрукты. Сад
4 неделя	Дикие животные
<b>Ноябрь</b>	
1 неделя	Народы мира
2 неделя	Одежда
3 неделя	Разные дома
4 неделя	День здоровья
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Зима
2 неделя	Зимующие птицы
3 неделя	Домашние животные
4 неделя	Новогодние развлечения
<b>Январь</b>	
2 неделя	Колядки
3 неделя	Народное творчество
4 неделя	Спортивный зимний праздник
<b>февраль</b>	
1 неделя	Профессии
2 неделя	Наша Родина- Россия
3 неделя	День здоровья
4 неделя	Защитники отечества
<b>Март</b>	
1 неделя	Весна
2 неделя	Перелетные птицы
3 неделя	Животные жарких стран
4 неделя	Животный мир морей и океанов
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Мама, папа, я- спортивная семья- праздник
2 неделя	Космос
3 неделя	Наша планета
4 неделя	Мебель
<b>Май</b>	
1 неделя	Моя страна, ее герои
2 неделя	Цветы и травы

3 неделя	Насекомые
4 неделя	День здоровья
<b>Июнь</b>	
1 неделя	Сказочное лето
2 неделя	Мир природы
3 неделя	Разноцветный мир
4 неделя	Мир открытий