

**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-О

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

**Группа общеразвивающей направленности
для детей подготовительного(6-7 лет) возраста
группа № 7**

Срок реализации 1 год.

Санкт - Петербург

2021г

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1	<i>Пояснительная записка</i>	2
	Цели и задачи реализации программы	2
	Принципы и подходы к реализации программы	3
	Срок реализации программы	3
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей дошкольного возраста	3
1.2	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	4
1.3	<i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе</i>	5
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1	<i>Образовательная деятельность в соответствии с направлением физического развития ребенка</i>	6
2.1.1.	<i>Содержание психолого-педагогической работы</i>	9
2.1.2	<i>Тематическая программа развития ОД</i>	10
2.1.3	<i>Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»</i>	14
2.1.4	<i>Интеграция ОО</i>	15
2.1.5	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</i>	18
2.1.6	<i>Структура организации образовательного процесса</i>	20
2.3	<i>Взаимодействие взрослых с детьми</i>	20
2.4	<i>Взаимодействие с родителями воспитанников</i>	22
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	<i>Организация предметно-развивающей среды.</i>	23
3.2	<i>Материально-техническое обеспечение</i>	23
3.3	<i>Перспективное планирование работы с детьми</i>	24
3.4	<i>Календарно-тематическое планирование</i>	24
3.5	<i>Режим двигательной активности детей (модель двигательного режима)</i>	24
3.6	<i>Структура реализации образовательной деятельности</i>	26
3.7	<i>Перечень литературных источников</i>	27
	ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Общая информация. Рабочая программа для детей групп общеразвивающей направленности в возрасте с 6 до 7 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.

Цель	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- <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">• освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;• развитие потребности в активной двигательной деятельности;• формирование интереса к двигательной деятельности;• получение удовольствия от игр, движений, упражнений;• своевременное овладение основными видами движений;• развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.- <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">• Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.• Совершенствование и автоматизация основных видов движений.• Выполнение имитационных движений.• Выполнение упражнений на образное перевоплощение.- <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и</i>

	<i>физическом совершенствовании</i>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников <p>Общепедагогические принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соответствует <i>принципу развивающего образования</i>, целью которого является развитие ребенка; • 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); • соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала); • 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; • строится с учетом <i>принципа интеграции образовательных областей</i> в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; • основывается на <i>комплексно-тематическом принципе</i> построения образовательного процесса; • 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; • предполагает <i>построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми</i>. <p>Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; • строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой. <ul style="list-style-type: none"> • связь физической культуры с жизнью; <p><i>Принцип систематичности и последовательности</i> <i>Принцип наглядности и доступности</i> <i>Принцип индивидуализации</i> <i>Принцип оздоровительной направленности</i></p>
Срок реализации рабочей программы	2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021– май 2022 года)
Краткая психолого-педагогическа	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Особенности возраста детей 7-го года жизни</i> <p>Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление</p>

<p>я характеристи ка особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.</p> <p>Важное место в занятиях с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.</p> <p>В подготовительной группе № с I группой здоровья- __ детей, со II группой здоровья- __ детей, с III группой здоровья- __ ребенок.</p>
<p>1.2 Планируемые результаты освоения программы</p>	<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"> - Ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя. - У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. <p>Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сформированы основные физические качества: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, глазомер, равновесие, а так же потребность в двигательной активности. -Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, метание, лазанье). -Может прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. -Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м. -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после

	<p>расчета на «первый-второй»), соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>-Следит за правильной осанкой.</p>
--	--

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	
6-7 лет	общеразвивающая	1			

Нами разработана программа физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие психофизических качеств:
 - измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;
 - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
 - быстрота: бег на дистанции 10 метров, «челночный бег» 3X10 м;
 - выносливость: бег на дистанции 90м
 - ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
 - гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

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.

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 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; 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) 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 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). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

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. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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.

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о ЗОЖ	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье</p>
Физическая культура	<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>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно 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

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по канату: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба линии: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по канату прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать мягком модуле;</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.</p> <p>Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут.</p> <p>Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p> <p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола.</p> <p>Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»;</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>

<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Танцевальные упражнения</i>
<p>Ползать на животе, спине, отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч.</p> <p>Наклонной поверхности; проползать под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице,</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз;</p> <p>попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки.</p> <p>Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два.</p> <p>Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах.</p> <p>Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	<p>Танцевальные игровые упражнения под музыку.</p> <p>Танцевальная зарядка.</p>
<i>Общеразвивающие упражнения</i>			
<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>Поворачивать туловище в стороны,</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p>	

<p>положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p>поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через кубик. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок.. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
---	---	---

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожек»,</p>

«Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».				«Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
---	--	--	--	---

Игры с элементами спорта

	Баскетбол	Футбол.	
.	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	

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
Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие	создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических 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.	Двигательная, коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников - проведение подвижных игр - игр-соревнований - проведение соревнований в д/с Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем - проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д. - тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

				<p>Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования - самообслуживание
«Познавательное развитие»	<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>	познавательно-исследовательская	<p>Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д. - упражнения на ориентировку в пространстве, - подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.) - построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования) - просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и 	

			России, о здоровом образе жизни.
Речевое развитие»	<p>поощрение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной 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>	игровая	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривание действий и название упражнений - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности - обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями - восприятие литературных произведений с последующим обсуждением - сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом» - сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта) - подвижные (народные) игры с речевым сопровождением - тематических (по сказкам) игр-соревнований - проведение соревнований в ДОУ
«Художественно-эстетическое развитие»	<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</p>	музыкально-художественная.	<p>Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений ритмопластики - выполнение ОРУ, основных движений под музыку - использование музыкально-подвижных игр - построение занятия на танцевальном материале - прослушивание песен

	<p>мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>	<p>о спорте Развитие эстетических чувств детей. - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)</p>
--	--	--

2.1.5 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми 6-7 лет	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	<p>Формировать умение самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.</p>	Самостоятельная двигательная активность
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>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»).</p> <p>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.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>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.</p> <p>Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и</p>	<p>Занятия; Совместная деятельность; Использование метода проектов</p>

	правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
Физическое развитие Приложение № 2	формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Занятия
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Приложение № 3	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. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.	Занятия; Совместная деятельность; Самостоятельная деятельность
Формирование потребности в двигательной активности, 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. Формировать умение помогать взрослым готовить	Самостоятельная деятельность; Досуги; Спортивные праздники

	<p>физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам 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;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- НОД - 3 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) Использования 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 вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

Мероприятия	Сроки
1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.	В течение года
2. Оформление папок-передвижек на темы: – «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»; – «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию»; – «Спортивный уголок дома»; – «Правила закаливания»; – «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»; – «Как следить за правильной осанкой дошкольников».	в течение года
4. Анкетирование родителей на тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье».	февраль
5. Совместные спортивные праздники: – «Папа, мама и я – спортивная семья»	апрель
6. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.	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.М мягкий, канат. 2.Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; мат гимнастический, скакалка. 3.Кегли, кольцоброс, палка гимн , обруч, мишень навесная, мячи (для массажа, средние, маленькие). 4. Канат, шведская стенка.

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.
скамейки гимнастические-5 шт.,
мячи цельные резиновые -10 шт.
мячи надувные-16 шт.
мячи набивные 1 кг.-5 шт.
мячи баскетбольные -5 шт.
мячи надувные среднего размера-10 шт.
гимнастические палки разной длины-25 шт.
обручи гимнастические разных размеров-40 шт.
стойки баскетбольные-2 шт.
скакалки-25 шт.
мячи футбольные-2шт.
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 подготовительной группы №7
ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022 учебный год*

п.п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Физкультурно- оздоровительная работа					
1,1	Утренняя гимнастика	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12мин
1,2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
1,3	Физкультминутки (по мере необходимости)	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утр:30	Утр25-30	утр30мин	утр:30мин	утр-30
		веч.20-25	веч.20-25	веч20-25	веч.20-25	веч.-20 -25
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	утр15-20 веч.15-25	утр15-20 веч. 15-25	утр15-20 веч. 15-25	утр15-20 веч. 15-25	утр15-20 веч.15-25
1.7	День Здоровья	<i>1 раз в триместр</i>				
1,8	Гимнастика после дневного сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
2	Непосредственно образовательная деятельность					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию		Бассейн: 30мин	.	зал 30 мин	улица 30 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию(ритмические движения)	30мин		30 мин		
2,3	Музыкальный вечер развлечений (ритмические движения)					
3	Физкультурно - массовая работа					
3,1	Физкультурно - спортивный	<i>три раза в год по 40-50 минут</i>				

	праздник					
3,2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц по 30 минут				
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигат. активности детей и от созданных для ее развития условий)				
Двигательная активность детей в день (в мин) :		160	150	135	165	120

Модель двигательного режима

Подготовительная к школе группа	
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин.
Физкульт мин-ки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 25-30 н.
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты;	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	5 раз в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	

3.6 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-5 раз в год, День здоровья- 1 раз в триместр Другие формы совместной деятельности- районные спортивные соревнования, физкультурный досуг- 1 раз в месяц.</p>	<p>Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект.</p> <p>Развивающая предметно-пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, 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>Физическое развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Физкультурное занятие ● Утренняя гимнастика ● Игра ● Беседа ● Рассказ ● Чтение ● Рассматривание. ● Интегративная деятельность ● Контрольно-диагностическая деятельность ● Спортивные и физкультурные досуги ● Спортивные состязания ● Совместная деятельность взрослого и детей ● тематического характера ● Проектная деятельность ● Проблемная ситуация

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. Адашкявичес 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 скоростно – 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 3X 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 вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

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 6 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД* по физическому развитию в подготовительной группе составляет 30 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.);

Методы	
Наглядные	- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
Словесные	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов;

	<ul style="list-style-type: none"> - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;
Практические	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Способы организации детей	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	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.
Групповой	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).
Индивидуальный	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

название	Основная характеристика и задачи
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	Словесный: название, оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и

	целом и создать возможность применения его в играх и в жизни	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</p>	<p>Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры; метание; упражнения,</p>	<p>Метод повторных упражнений; Метод интервальных упражнений.</p>

поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола площади опоры.	направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия; подвижные игры	
Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.	Циклические упражнения: бег, ходьба.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

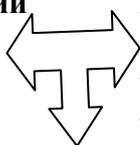
Здоровьесберегающие технологии

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
- 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
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- 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

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

Календарно- тематический план подготовительная группа

Сентябрь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«детский сад»	Построение в колонну по росту, равнение на ведущего	Ходьба обычная в чередовании с бегом (переход с шага на бег)	Бег в чередовании с ходьбой (переход с бега на шаг); бег враспынную	Комплекс упражнений без предметов	Ходьба по линии прямо и боком, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах через предметы	Перебрасывание мячей среднего диаметра друг другу разными способами	_____	«мы веселые ребята»
2	Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	Ходьба с изменением положения рук по сигналу руководителя	Бег в умеренном темпе	Комплекс упражнений с ленточками	_____	Прыжки с доставанием до предмета; между предметами	Перебрасывание мячей через шнур	Лазание под шнур, упражнение «крокодил»	«Не оставайся на полу», «найди свое место»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Ходьба с четким поворотом на углах зала по ориентирам	Бег в умеренном темпе	Комплекс упражнений с малым мячом	Ходьба по канату с заданиями	_____	Подбрасывание малого мяча и ловля его двумя руками	Ползание под канатом	«Дедушка водяной»
	Традиционная структура	Перестроение в три	Ходьба обычная в	Бег в чередован	Комплекс упражнений	Ходьба по канату с заданиями и,	Прыжки через	_____	Ползание под канатом,	«Не попади

	занятия	колонны	чередовани и с бегом (переход с шага на бег)	ии с ходьбой (переход с бега на шаг); бег врассыпну ю	й с палками	перешагивая через предметы	предметы на двух ногах; на правой и левой ноге		лазание в обруч боком	сь»
--	---------	---------	---	---	----------------	-------------------------------	--	--	--------------------------	-----

Октябрь										
неде ля	мотивация	перестроен ие	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвиж ные игры
1	Традиционна я структура занятия	_____	Ходьба в колонне по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметам и	Комплекс упражнени й без предметов	Ходьба по линии с заданиями	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	_____	«Найди где спрятан о»
2	Традиционна я структура занятия	_____	Ходьба с изменением направлени я движения по сигналу	Бег с перешагив анием через предметы.	С обручем	_____	Прыжки с высоты 40 см на полусогнуты е ноги на мат	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед	Ползание в прямом направлении на четвереньках и в обруч	«Не оставай ся на полу»
3	Традиционна я структура занятия	Перестроен ие в три колонны	Ходьба с высоким поднимание м колен	Бег в среднем темпе до 1,5 мин	На гимнастич еских скамейках	Ходьба по канату свободно балансируя руками	_____	Передача мяча двумя руками от груди в движении	Подлезание на четвереньках под канатом в прямом направлении, проталкивая вперед головой мяч	«у медвед я во бору»

4	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Ходьба со сменой темпа движения	Бег враспыну	С мячами	Ходьба по линии с инвентарем и заданиями	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге между предметами	_____	Ползание по прямой на четвереньках толкая головой мяч; с мешочком на спине; ползание под шнуром.	«Бездомный заяц»
---	--------------------------------	----------------------------	---------------------------------	--------------	----------	--	---	-------	--	------------------

Ноябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Комплекс упражнений без предметов	Ходьба по канату боком с заданиями	На двух ногах через шнуры; на правой и левой ноге, продвигаясь вдоль каната.	Игровые и соревновательные упражнения с мячом	_____	«Змейка», Чунгачанга
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с изменением направления движения и с упражнениями для рук	_____	С короткой скакалкой	_____	Через короткую скакалку, вращая ее вперед	Передача мяча в шеренгах	Ползание в прямом направлении на четвереньках толкая мяч головой; с мешочком на спине	Прятки, змейка

3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба в колонне по одному между предметами («змейкой»)	Бег враспыну	С кубиком	Ходьба на носках между предметами; ходьба по шнуру с мешочком на голове	_____	Ведение мяча по прямой; метание мешочков в горизонтальную цель.	Подлезание под дугу (3 поставленные подряд); ползание «по-медвежьему»	«Перелет птиц»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба в колонне по одному между предметами («змейкой»)	Бег в колонне по одному между предметами и («змейкой»)	Без предметов	Ходьба по шнуру с заданиями	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг предметов	_____	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую пролет и спуск вниз	«Фигуры»

Декабрь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	С различным положением рук	Враспыну	В парах	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через мячи; ходьба по шнуру с заданием	На двух ногах между предметами; на правой и левой ноге.	Бросание малого мяча вверх	_____	«снеговик»
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданиями	Бег враспыну	С гимнастической палкой	_____	На правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»; прокатывание мяча между предметами	Ползание под шнур правым и левым боком.	Снежинки, снежная крепость

3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу	Бег врассыпную	С малым мячом	Ходьба по мягкому модулю	_____	Подбрасывание мяча правой и левой рукой и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах	Ползание по гимнастической скамейке на животе; на четвереньках между предметами	снеговик
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с изменением направления движения по сигналу	Бег с изменением направления движения по сигналу	Без предметов	Ходьба по мягкому модулю боком с мешочком на голове	На двух ногах с мешочком, зажатым между колен; через короткую скакалку с продвижением вперед	_____	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; лазание по гимнастической стенке с переходом на другую пролет, спуск вниз не пропуская реек	Северный ветер

Январь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с поворотами по сигналу руководителя в др. сторону	Врассыпную с остановкой по сигналу	С палкой	Ходьба по шнуру с мешочком на голове	Через препятствия; на двух ногах из обруча в обруч	Проведение мяча с одной стороны зала на другую; прокатывание мяча между предметами	_____	Веселые хоккеисты, снежная карусель
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданиями для рук	Врассыпную	С кубиком	_____	В длину с места	«Поймай мяч»; бросание мяча о стенку	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая	«Снежная королева»

									мяч головой	
3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с перешагиванием через шнуры и мячи попеременно правой и левой ногой	Врассыпную	С малым мячом	Ходьба по шнуру боком приставным шагом, перешагивая через предметы; ходьба по двум шнурам парами, держась за руки	_____	Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Лазание под шнур правым и левым боком; ползание на четвереньках мешочком на спине	«пингвины»
4	Традиционная структура занятия	_____	_____	_____	Со скакалкой	Ходьба мягкому модулю	На двух ногах из обруча в обруч; на двух ногах на месте через короткую скакалку	_____	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала	«северные олени»

Февраль										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	_____	С обручем	Ходьба по мягкому модулю перешагивая через мячи	На двух ногах через короткие шнуры (без пауз)	Броски мяча (в шеренгах) одной рукой и ловля его партнером двумя руками	_____	«ловишки»
2	Традиционная структура занятия	_____	Врассыпную; друг за другом с заданиями	Врассыпную	С палкой	_____	Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед	Переброска мячей друг другу	Лазание под дугу прямо и боком; ползание на четвереньках между предметами	«Не оставайся на земле»

3	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу	_____	Без предметов	Ходьба парами по лежащим параллельно шнурам; ходьба по канату перешагивая через набивные мячи.	_____	«Попади в круг» - метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет	«Не попадись»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданием; ходьба врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	С мячом (большой диаметр)	ходьба по шнуру с хлопками перед собой и за спиной + с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч	_____	Ползание на четвереньках + лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет	«Жмурки»

Март

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному между предметами	В колонне по одному между предметами	С малым мячом	Ходьба по мягкому модулю на встречу друг другу	Продвигаясь вперед: на правой и левой ноге; ноги врозь – ноги вместе	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	_____	«мамин помощники»
2	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному	Врассыпную	С флажками	_____	Прыжки через шнуры + через короткую скакалку	Переброска мячей друг другу через сетку (веревку)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке + под шнур	«кто быстрее»
3	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с выполнением	В колонне по одному	С палкой	Ходьба между предметами «змейкой» с	_____	Метание мешочков в горизонтальную	Ползание по гимнастической скамейке на	«гуси-лебеди»

			заданий			мешочком на голове + по мягкому модулю с мешочком на голове		ую цель правой и левой рукой	четвереньках с мешочком на спине + в прямом направлении «Кто быстрее»	
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданиями	Бег с заданиями	Без предметов	ходьба по прямой с перешагиванием через мячи	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед + на правой и левой ноге между предметами (без скакалки)	_____	Лазание на гимнастическую стенку + под шнур прямо и боком	«утки и лиса»

Апрель										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с игрой «Быстро возьми»	В колонне по одному	С малым мячом	Ходьба между предметами	Продвигаясь вперед: вдоль шнура; через короткую скакалку	Переброска мячей в шеренгах и в парах	_____	«светофор»
2	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с поворотами в другую сторону	В колонне по одному	С обручем	_____	Прыжки в длину с разбега	Броски мяча друг другу в парах	Ползание на четвереньках «Кто быстрее?»; лазание под шнур в	«автомобили»

									группировке	
3	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному с выполнением заданий	Врассыпную	Без предметов	Ходьба боком с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	Прыжки продвигаясь вперед: на двух ногах, ноги врозь – ноги вместе. Через короткую скакалку.	Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине + между предметами	«веселые планеты»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с игровым заданием «По местам»	_____	На гимнастических скамейках	ходьба на носках между предметами на носках с мешочком на голове	В длину с разбега; через шнуры на правой и левой ноге	Бросание мяча в парах и в шеренгах	_____	«черная дыра»

Май										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Из колонны по одному в колонну по два в движении	В колонне по одному	В колонне по одному	С обручем	Ходьба между предметами с инвентарем и доп. заданием; на встречу друг другу	На двух ногах между предметами + с ноги на ногу	Броски малого мяча о стену и ловля его; вверх 1 рукой и ловля двумя руками	_____	«бравые бойцы»
2	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному	Врассыпную	С мячом (большой диаметр)	Ходьба между предметами с мешочком на	В длину с места + с разбега	Ведение мяча; метание	Пролезание в обруч	«салют»

						голове		мешочков в вертикальную цель		
3	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному по кругу	В колонне по одному по кругу с изменением направления движения по сигналу	Без предметов	Ходьба по шнуру; ходьба между предметами с мешочком на голове	_____	Метание мешочков на дальность	Ползание на четвереньках; лазание под шнур прямо и боком	«бабочка и ветер»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданиями	Бег в рассыпную	С палками	ходьба по шнуру перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах между кеглями: на двух ногах, на правой и на левой ноге.	_____	Лазание на гимнастическую стенку + ползание по гимнастической скамейке «пчелы»	«пчелы»
июнь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	Из колонны по одному в колонну по два в движении	В колонне по одному	В колонне по одному	С обручем	Ходьба между предметами с инвентарем и доп. заданием; на встречу друг другу	На двух ногах между предметами + с ноги на ногу	Броски малого мяча о стену и ловля его; вверх 1 рукой и ловля двумя руками	_____	«веселый парашют»
2	Традиционная структура занятия	_____	В колонне по одному	В рассыпную	С мячом (большой диаметр)	Ходьба между предметами с мешочком на голове	В длину с места + с разбега	Ведение мяча; метание мешочков в	Пролезание в обруч	«салют»

								вертикальную цель		
3	Традиционн ая структура занятия	_____	В колонне по одному по кругу	В колонне по одному по кругу с изменением направления движения по сигналу	Без предмет ов	Ходьба по шнуру; ходьба между предметами с мешочком на голове	_____	Метание мешочков на дальность	Ползание на четвереньках; лазание под шнур прямо и боком	«найди себе пару»
4	Традиционн ая структура занятия	_____	Ходьба с заданиями	Бег врассыпную	С палками	ходьба по шнуру перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах между кеглями: на двух ногах, на правой и на левой ноге.	_____	Лазание на гимнастическу ю стенку + ползание по гимн. скамейке «по- медвежьи»	«ловиш ки»

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

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

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