

Яacobсон Елена
Борисовна

Подписано цифровой подписью: Яacobсон Елена Борисовна
DN: cn=Яacobson, o=Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, 1.2.643.100.3=120820323212712012180133, 1.2.643.1.131.1.1=120820323212712012180133, email=elena@katalog.mos.ru, givenName=Елена Борисовна, sn=Яacobson, cn=Яacobson Елена Борисовна
Дата: 2023.12.25 16:36:25 +03'00'

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 65
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 09 - фак
31.08.2023 г.

Зачелующий Е.Б. Яacobсон



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ -
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА
(в образовательной области «Физическое развитие»)

группы общеразвивающей направленности

Срок реализации: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г.

Возраст воспитанников:
Старшая группа (от 5 до 6 лет)
Составитель:
Теворова Оксана Ивановна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2023 год

Содержание Рабочей Программы

Содержание	Стр
I. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Отличительные особенности Программы	6
1.4. Нормативно-правовые документы	7
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности	8
1.6. Планируемые результаты реализации Рабочей Программы	9
II. Содержательный раздел	9
2.1. Содержание образования по пяти образовательным областям:	9
2.1.1. Социально-коммуникативное развитие	9
2.1.2. Познавательное развитие	10
2.1.3. Речевое развитие	10
2.1.4. Художественно-эстетическое развитие	10
2.1.5. Физическое развитие	10
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы	11
2.3. Мониторинг	16
2.4. Взаимодействие с родителями	19
2.5. Взаимодействие с социальными партнерами	19
2.6. Взаимодействие со специалистами	20
2.7. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	23
III. Организационный раздел	23
3.1. Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды	23
3.2. Перечень педагогических технологий используемых в образовательном процессе	25
3.3. Культурно-досуговая деятельность	30
3.4. Комплексно-тематическое планирование	31
IV. Используемая литература, интернет-ресурсы	49
V. Приложения	51
5. 1. Летняя оздоровительная кампания	51

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы

Рабочая Программа (далее «Программа») по реализации Основной общеобразовательной Программы – образовательной Программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга в старшей группе общеразвивающей направленности на 2023-2024 учебный год разработана инструктором по физической культуре на основе Основной общеобразовательной Программы – образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга и Рабочей Программы Воспитания ГБДОУ детского сада № 65 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ОП ДО), утверждена на педагогическом совете № ____ от 31.08.2023 года.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовнонравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовнонравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

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

Рабочая Программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной Программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как Программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

1.2 Цели и задачи Рабочей Программы

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФОП ДО, **целями** Рабочей Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных Программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовнонравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических,

интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной Программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- 8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
- 11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Приоритетные цели и задачи реализации Рабочей программы:

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни. Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи:**

Задачи: *Оздоровительные:*

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование элементарных знаний в области гигиены, медицины, физической культуры;
- формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

Воспитательные:

- с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе;
- создать условия для проявления положительных эмоций;

Образовательные:

- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

1.3 Отличительные особенности Программы

Направленность на развитие личности ребенка - воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Патриотическая направленность Программы, в которой большое внимание уделяется воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения, уверенности в том, что Россия – великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим. Воспитание в детях толерантности к культурному наследию разных народов.

Направленность на духовно - нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей – воспитание уважения к традиционным ценностям, таким, как любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

Направленность на формирование экологической культуры всех участников образовательного процесса. Активное участие в городских акциях по сохранению природы родного города.

Направленность на формирование интереса к культурному наследию Санкт-Петербурга. Ознакомление детей с основами истории Санкт-Петербурга и национальной культуры. Воспитание патриотических и нравственно-эстетических чувств, направленных на развитие бережного отношения к родным местам, историческому прошлому и мировому культурному наследию.

Нацеленность на дальнейшее образование - Программа нацелена на развитие в детях познавательного интереса, стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в течение всей последующей жизни (в школе, институте и др.); понимание того, что всем людям необходимо получать образование. Формирование отношения к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей - формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности. Обучение детей разным видам гимнастик, в том числе кинезеологическим упражнениям, которые являются профилактической мерой утомляемости.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка - Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка, разработка индивидуальных маршрутов), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

Взаимодействие с семьями воспитанников - Программа подчеркивает ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников.

1.4 Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовнонравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная Программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным Программам – образовательным Программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Закон г. Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 3 апреля 2023 г.);
- Основная общеобразовательная Программа - образовательная Программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Программа развития ГБДОУ детского сада № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Значимые для разработки и реализации Рабочей Программы характеристики
Основные участники реализации Программы: педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

Режим работы ДОУ - 5-дневная неделя

Старшая группа общеразвивающей направленности функционируют в режиме - 12 часов пребывания детей (7.00-19.00)

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в учреждении.

1.5 Возрастные и индивидуальные особенности старшей группы (от 5 до 6 лет)

У ребенка 6-го года жизни двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность

понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. В этом возрасте образовательно-воспитательная роль физической культуры усиливается, а также сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи. Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребёнка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности

1.6 Планируемые результаты реализации Рабочей Программы

К концу старшего дошкольного возраста ребенок:

Владеет основными движениями в соответствии с возрастом

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях

Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах

Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп

Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа

Запрыгивает на предмет (высота 20 см)

Прыгает в длину с места (не менее 80 см)

Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)

Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)

Прыгает через короткую и длинную скакалку

Бег

30 м, (мин. и сек.)

Бег 90 м, (мин. и сек.)

Подъем

в сед за 30 сек.

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и

горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой

Отбивает мяч на месте не менее 10 раз

Ведет мяч на расстояние не менее 6 м

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне и

шеренге

Выполняет

повороты направо, налево, кругом

Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образования по пяти образовательным областям

2.1.1 Образовательная область «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; Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками ; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

2.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие»

Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; 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).

2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие»

Побуждение 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.

2.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.1.5 Образовательная область «Физическое развитие»

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения
- Развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
- Совершенствование двигательных умений и навыков
- Закрепление умения выполнять ходьбу и бег, отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, правильно разбегаться и приземляться, сохранять равновесие при приземлении
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и вести мяч при ходьбе
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами
- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма
- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о пользе утренней зарядки и занятий физкультурой.
- Дать представление о необходимости закаливания.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. - Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями

детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Вариативные формы реализации

Совместная деятельность взрослого и ребенка			Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Индивидуальная работа с детьми	Предметы, объекты окружающего мира, стимулирующие игровую, двигательную, активность детей.	Психологопедагогическое просвещение. Сотрудничество. Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность, в том числе посредством создания совместных образовательных проектов.
Детские виды деятельности с использованием разнообразных форм и методов работы.				

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
2. Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.
3. Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
4. Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.
5. Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
6. Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии

Образовательная деятельность строится на использовании личностно-ориентированных технологий, направленных на партнерство, сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка.

<p>Совместная взросло-детская деятельность (индивидуальная, подгрупповая и групповая формы организации образовательной работы с воспитанниками)</p>	<p>Свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами, в том числе совместно с детьми, разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей образовательной среды</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ субъектная (партнерская, равноправная) позиция взрослого и ребенка (не «над», а рядом, вместе); ▪ диалогическое (а не монологическое) общение взрослого с детьми; ▪ партнерская форма организации образовательной деятельности (возможность свободного размещения, перемещения, общения детей и др.); ▪ продуктивное взаимодействие (сотрудничество, сотворчество, «созидание продукта») ребенка со взрослыми и сверстниками; ▪ взрослый участвует в выполнении определенной части работы; больше «координатор» организации детских открытий, чем непосредственный источник информации. <p>□ мотивированная педагогом деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам; ▪ позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально; ▪ содержит в себе проблемные ситуации и направлена на самостоятельное решение ребенком разнообразных задач; <p>□ позволяет на уровне самостоятельности освоить (закрепить, апробировать) материал, изучаемый в совместной деятельности со взрослым.</p>

Формы работы инструктора по физической культуре с детьми

Вид деятельности	Формы работы
двигательная	<p>Физические упражнения. Физкультминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации. Народные подвижные игры. Спортивные упражнения.</p>

Образовательная деятельность		
совместная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
«Здоровье»		

Собственный пример Дидактические игры Обучение. Объяснение.	Культурно-гигиенические процедуры. Физкультурный досуг, день здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений личный пример, иллюстративный материал	Самообслуживание
«Физическая культура»		
НОД по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее В НОД по физической культуре: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физкультминутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя. Игровые упражнения Утренняя гимнастика: классическая, сюжетно-игровая, тематическая Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности .Игровые упражнения Индивидуальная работа Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна - оздоровительная ,сюжетноигровая Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

Методы физического развития:

Наглядные	Словесные
<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, сюрпризные моменты) □ • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). 	<ul style="list-style-type: none"> • Воображаемая ситуация • создание проблемных ситуаций • элементарный анализ; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция

Практические

- Самостоятельный контроль
- Повторение упражнений в игровой форме;
- Повторение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития:

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес, к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Вид образовательной деятельности	Особенности
Проектная деятельность	Использование метода проектов позволяет формировать активную, самостоятельную и инициативную позицию ребенка и поддерживать устойчивый познавательный интерес. Ребенок приобретает опыт деятельности, который соединяет в себе знания, умения, компетенции и ценности. Проектная деятельность поддерживает детскую познавательную инициативу в условиях детского сада и семьи: - помогает получить ребенку ранний социальный и позитивный опыт реализации собственных замыслов. Если то, что наиболее

	<p>значимо для ребенка еще и представляет интерес для других людей, он оказывается в ситуации социального принятия, которая стимулирует его личностный рост и самореализацию. -</p> <p>возрастающая динамичность внутри общественных взаимоотношений требует поиска новых, нестандартных действий в самых разных обстоятельствах. Нестандартность действий основывается на оригинальности мышления. -</p> <p>проектная деятельность помогает выйти за пределы культуры (познавательная инициатива) культурно - адекватным способом. Именно проектная деятельность позволяет не только поддерживать детскую инициативу, но и оформить ее в виде культурно-значимого продукта. Проектная деятельность существенно изменяет межличностные отношения между сверстниками и между взрослым и ребенком. Все участники проектной деятельности приобретают опыт продуктивного взаимодействия, умение слышать другого и выражать свое отношение к различным сторонам реальности. Проект как способ организации жизнедеятельности детей обладает потенциальной интегративностью, соответствием технологии развивающего обучения, обеспечением активности детей в образовательном процессе.</p>
--	---

<p>Исследовательская деятельность</p>	<p>В дошкольном возрасте экспериментирование является одним из ведущих способом познания мира. Дети очень любят экспериментировать. Это объясняется тем, что им присуще наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Поэтому экспериментально - исследовательская деятельность, удовлетворяя возрастным особенностям дошкольников, оказывает большое 28 развивающее воздействие.</p> <p>Экспериментально исследовательская деятельность близка дошкольникам (дошкольники – прирожденные исследователи), и дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами окружающей среды. В процессе эксперимента помимо развития познавательной деятельности, идет развитие психических процессов - обогащение памяти, речи, активизация мышления, умственных умений так как постоянно возникает необходимость совершать операции анализа и синтеза, сравнения и классификации, обобщения и экстраполяции, необходимость давать отчет об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы; происходит не только ознакомление ребенка с новыми фактами, но и накопление фонда умственных приемов и операций. Кроме того, следует отметить положительное влияние экспериментальноисследовательской деятельности на эмоциональную сферу ребенка, на развитие творческих способностей, формирование</p>
	<p>трудовых навыков, умение доводить начатое дело до конца</p>
<p>Проблемно-поисковое обучение</p>	<p>Организация образовательного процесса осуществляется таким образом, когда педагог систематически включает ребенка в поиск решения новых для него проблемных вопросов и ситуаций, вызывающих интеллектуальное затруднение. Постановка проблемной задачи и процесс ее решения происходит в совместной деятельности воспитателя и детей: педагог увлекает воспитанников на поиск решения, оказывает им помощь в форме указаний, разъяснений, вопросов.</p> <p>Познавательная деятельность сопровождается эвристической беседой. Воспитатель ставит вопросы, 29 которые побуждают детей на основе наблюдений, ранее приобретенных знаний сравнивать, сопоставлять отдельные факты, а затем путем рассуждений приходить к выводам. Дети свободно высказывают свои мысли, сомнения, следят за ответами товарищей, соглашаются или спорят. Происходит активизация мыслительной деятельности, ребенок получает удовольствие от интеллектуальных усилий, у него проявляется уверенность в собственной компетенции.</p>

2.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

С помощью средств педагогической диагностики образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения, преимущественно, представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности, беседы и наблюдения, организуемые педагогом. Данные о результатах диагностики заносятся в специальную таблицу результатов развития ребенка в рамках образовательной программы.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Методика организации диагностики подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Метание в цель
- Подъем туловища (за 30 сек.)
- Прыжки через короткую скакалку
- Отбивание мяча (за 30 сек.)
- Челночный бег
- Бег на дистанцию 90м

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. **5 (высокий)** - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности. **4 (выше среднего)** – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат. **3 (средний)** – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого. **2 (низкий)** - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки. **1 (очень низкий)** – ребенок не делает попыток выполнить тест. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа

2.4 Взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

Перспективный план взаимодействия с родителями

Месяц	Форма работы
Сентябрь	Родительские собрания; личные беседы по желанию родителей
Октябрь	индивидуальные консультации по результатам мониторинга
Ноябрь	Информация на стенде: «ЗОЖ в семье залог здоровья ребенка»
Декабрь	Консультации: «На зарядку становись-формируем привычку», «Прогулки это важно!» «Играйте вместе с детьми» (официальный сайт ГБДОУ)
Январь	Индивидуальные беседы по желанию родителей
Февраль	Спортивный праздник "День защитника отечества"
Март	Консультации для родителей детей с недостаточно развитыми двигательными качествами.
Апрель	Открытое занятие и консультация: «Физическое воспитание ребенка в ДОУ и в семье».
Май	Индивидуальные беседы по желанию родителей, по результатам мониторинга

2.5 Взаимодействие педагогического коллектива с социальными партнерами.

В реализации Программы, с использованием сетевой формы взаимодействия, наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для

осуществления видов образовательной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой

ГБДОУ детский сад № 65 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга сотрудничает с:

- ГБОУ школа № 375 с углубленным изучением английского языка Красносельского района Санкт-Петербурга;
- СПб ГБУЗ Городской поликлиники № 106 (Детское поликлиническое отделение № 53) Красносельского района Санкт-Петербурга, которая проводит ежегодную диспансеризацию и систематический патронаж воспитанников ДОУ и консультации по профилактике заболеваний;
- СПб ГБУК «ЦБС Красносельского района» БИЦ «Интеллект»;
- ГБПОУ Педагогический колледж № 1 им. А.Н. Некрасова Санкт-Петербурга;
- Автономная некоммерческая организация «Межрегиональный Патриотический и Социальноэкологический Центр «Круг Жизни».

2.6 Взаимодействие со специалистами

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад.

Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Обязанности инструктора:

- планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать

вопросы, требующие внимания. □ разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей

детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с

некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями

(проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою

очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья

детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если

на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагога вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение

трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные

праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарнотематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению

музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом То, что дети

дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей

повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом

2.7 Сохранение и укрепление здоровья воспитанников Работа

с детьми:

- ✓ укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- ✓ формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- ✓ удовлетворять потребность детей в движении;
- ✓ стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- ✓ формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- ✓ обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- ✓ целенаправленно развивать физические качества; ✓ формировать умение сохранять правильную осанку; ✓ воспитывать чувство уверенности в себе.

Работа с педагогами:

- ✓ изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровье сберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОО;
- ✓ повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- ✓ разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения

здоровья детей;

Работа с родителями:

- ✓ формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье;
- ✓ активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения

проблем в области здоровья.

III. Организационный раздел

3.1 Особенности организации предметно-пространственной развивающей образовательной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала создается на основании "Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

Для полноценного физического развития детей и сохранения их здоровья в ГБДОУ д/с№65 созданы определенные условия:

- Спортивный зал, оснащенный разнообразным физкультурным оборудованием;
- Спортивная площадка на улице;
- Спортивные уголки в каждой группе, оснащенные необходимым оборудованием с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей детей

Все пространство для занятий физической культурой (РППС), **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности.

Оборудование закреплено (подтверждается Актом испытания)

- В зале поддерживается необходимый температурный и световой режим;
- Систематически проводится проветривание и влажная уборка (по утвержденному графику)
- Все оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по физическому развитию, соответствует правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики.

Для обеспечения **психологически комфортной среды**, оборудование и пособия располагаются таким образом, что дети могут свободно к ним подойти и самостоятельно пользоваться.

Также **психологическая комфортность** пребывания детей обеспечена следующим:

- Эстетичность РППС – единый стиль оформления (оборудование в основном основных цветов: красный, желтый, зеленый, синий)
- Наличие разнообразного спортивного инвентаря (например, мячи разного размера и фактуры, гимнастические палки, модули и т.д.);
- Наличие наглядной информации: картинок по лексической теме ДОУ, плакатов с видами спорта и времени года. Все это вызывает у дошкольников эмоционально-положительные отношения к двигательной деятельности;
- Наличие музыкального центра с подборкой музыкального материала. РППС содержательно **насыщена**. Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных видов движений, физических качеств, двигательных умений, и навыков, проведения занятий по физическому развитию, досугов и праздников.

Для успешной реализации образовательных задач пространство в спортивных залах **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов.

Например, в одном случае зал превращается в зимний лес (при определенной расстановке оборудования), в другом – в космодром. Большие модули – цилиндры, с успехом превращаются в ракету, большие футбольные мячи - в снежные комы. Также игровую ситуацию помогают создать картинки по лексическим темам и музыкальное сопровождение. У меня есть подборка детских песен почти под каждую лексическую тему. На спортивной площадке трансформируемость создать сложнее, я использую выносное оборудование: мячи, скакалки, бадминтонные ракетки. Скакалки могут быть дорожками, ручейком, змеей, и т.п..

Спортивный инвентарь в спортивном зале **полифункционален**, пригоден для использования в разных видах деятельности. Например, обручи я использую не только в основных видах движения и общеразвивающих упражнениях, но и как, рули, в игре «Маленькие водители», домики в игре «Птички в гнездах». Гимнастическая палка, может стать: лошадкой, веслом, коромыслом и т.п. в зависимости от лексической темы и поставленных задач занятия. Это касается любого оборудования спортивного зала. Набивные мячи, канаты, любое устойчивое оборудование может быть зрительным ориентиром.

В спортивном зале регулярно меняется состав и тренажеров, и атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей. Например, дети приходят в зал и видят расставленные гимнастические скамейки и различные препятствия, воспитанники сразу могут сказать, что у нас сегодня «Полоса препятствий». Если у шведской стенки лежат маты, значит, будем заниматься лазанием. За счет смены переносного оборудования, внесения новых пособий создается эффект новизны. Таким образом, развивающая среда спортивного зала является **вариативной**.

Подбор пособий и оборудования учитывает **возрастные особенности** детей младшего и старшего дошкольного возраста. Развивающая среда построена таким образом, что дает возможность развивать каждого ребенка с учетом его интересов и активности.

Вывод: развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала/спортивной площадки и физкультурных уголков в группах содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

3.2 Перечень педагогических технологий, используемых в образовательном процессе

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию государственных стандартов дошкольного образования.

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- **Здоровьесберегающие технологии.** Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни;

- **Технологии проектной деятельности.** Цель: развитие и обогащение социальноличностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка.

- **Технология исследовательской деятельности.** Цель – сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления. Организация работы над творческим проектом воспитанникам предлагается проблемная задача, которую можно решить, что-то исследуя или проводя эксперименты.

- **Личностно-ориентированные технологии.** Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов. Личностно-ориентированная технология реализуется отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ, создания условий взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

- **Игровая технология.** Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

- **Игры и упражнения,** формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;

- **Группы игр** на обобщение предметов по определенным признакам;

- **Группы игр,** в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;

- **Группы игр,** воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений 1.

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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверхназад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. *Спортивные упражнения Катание на санках.*

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

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

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

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. 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 т.д.

3.3. Культурно-досуговая деятельность

Перспективное планирование тематических досугов в
старшей группе

Старшая группа (от 5-6 лет)

Отдых. Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре.

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься физической культурой. Поддерживать желание играть в подвижные игры. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Месяц	Тема физкультурного досуга	Ответственные
-------	----------------------------	---------------

Сентябрь	«День друзей»	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Правила дорожные, всем детям знать положено»	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Путешествие по России» (День народного единства)	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Декабрь	«Путешествие в страну здоровья»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Январь	«Зимние забавы»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Февраль	«День защитника Отечества»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Март	«Широкая Масленица»	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
Апрель	«Космодром здоровья»	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Май	«С днем рождения, Санкт-Петербург!»	Инструктор по физической культуре Воспитатели

3.4. Комплексно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков.</p> <p>2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза)</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз).</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.</p>

--	--	--	--	--

	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»).</p> <p>3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4–5 раз подряд, 2–3 подхода.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15–20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2–3 раза).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5–6 раз).</p> <p>2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза).</p>
Подвижные игры	«Мышеловка».	«Фигуры».	«Удочка».	«Мы веселые ребята».
3-я часть заключительная	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).</p>
--	---	--	--	---

	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4–5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.</p>
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
3-я часть Заключительная	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает»

НОЯБРЬ (старшая группа)

Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в равновесии; повторить упражнения с мячом.			
1-я часть: Вводная	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.</p> <p>Занятие 2: 1. Равновесие — ходьба по</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза</p> <p>Занятие 2: 1. Прыжки на правой и</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза.</p> <p>Занятие 2:</p>	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5–6 раз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.</p> <p>Занятие 2: 1. Подлезание под шнур прямо</p>

			1. Ведение мяча в ходьбе	
--	--	--	--------------------------	--

	<p>гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	<p>левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.</p>	<p>(баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м, 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза.</p>	<p>и боком (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
3-я часть Заключительная	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную			
ОРУ	С обручем	С гантелями	Без предметов	Без предметов
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p>

	<p>3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух</p>			
--	--	--	--	--

	<p>шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.</p> <p>Занятие 2: 1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>	<p>Занятие 2: 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.</p>	<p>Занятие 2: 1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза).</p>	<p>Занятие 2: 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).</p>
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»

3-я часть Заключительная	Игра «Сделай фигуру»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Игра малой подвижности «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному
---	----------------------	--	--	----------------------------

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.			
ОРУ	С кубиком	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1.Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза. 3.Метание — броски мяча в шеренгах.</p> <p>Занятие 2:</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.</p> <p>Занятие 2:</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>Занятие 2:</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза). 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза). 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4.Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>Занятие 2:</p>
--	---	---	---	--

	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз.</p> <p>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Успей выбежать» (стр.90) Е.Ф.Желобкович
3-я часть Заключительная	Игра малой подвижности (по выбору детей)	Ходьба со сменой положения рук: руки вперед, вверх, с хлопками.	Ходьба «змейкой» за направляющим	«Летает-не летает» (стр.107) Е.Ф.Желобкович

ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	С палкой в паре
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза).</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на</p>

	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2–3 раза).</p> <p>2.Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза).</p> <p>3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8–10 раз.</p> <p>2.Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза).</p> <p>3.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м (10–12 раз).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз).</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>расстояние 8 м.</p> <p>Занятие 2:</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p>
Подвижные игры	«Охотники и зайцы».	«Волк во рву» (стр.177) Е.Ф.Желобкович	«Мышеловка»	«Колдуны» (стр.63) Е.Ф.Желобкович
3-я часть Заключительная	Ходьба по залу с закрытыми глазами	Игра «Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

МАРТ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С мячом	С обручем в паре	С кубиком	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами.</p>	<p>1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 3.Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2–3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3.Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p>
--	--	---	--	--

	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз.</p> <p>2.Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз.</p> <p>3.Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза (рис. 1).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
3-я часть Заключительная	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Ходьба колонной по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ (старшая группа)

Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании, в прокатывании обручей. Разучить прыжки с короткой скакалкой; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку;			
1-я часть: Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег враспынную.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С мячом	С косичкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.</p> <p>Занятие 2: 1.Ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Занятие 2: 1.Прыжки на месте через короткую скакалку,</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>Занятие 2: 1.Метание мешочков в</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м). 3.Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (рис. 1).</p>
--	---	---	---	---

	<p>с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м,затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз).</p>	<p>продвигаясь вперед на расстояние 8–10 м; 3 раза.</p> <p>2.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3.Пролезание в обруч.</p>	<p>вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»).</p>	<p>Занятие 2:</p> <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2.Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза.</p> <p>3.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.</p>
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
3-я часть Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

МАЙ (старшая группа)

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; упражнять в перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках и с мячом ; упражнения в равновесии и с обручем. Повторить прыжки между предметами			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С мешочками	С палкой	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза). 3.Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз). 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьи», 2 раза.</p>	<p>1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз). 2.Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз). 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза). 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза). 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).</p>
--	---	---	--	---

	<p>Занятие 2: 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).</p>	<p>Занятие 2: 1.Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2.Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз. 3.Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.</p>	<p>Занятие 2: 1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Занятие 2: 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2.Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука».
3-я часть Заключительная	Игра «Что изменилось?»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим — щукой.

IV. Используемая литература, интернет-ресурсы

Физическое развитие
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ, Мозайка-Синтез, 2014
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Младшая группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Средняя группа» М., Мозайка-Синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Старшая группа» М., Мозайка-синтез, 2015
Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду «Подготовительная к школе группа» М., Мозайка-синтез, 2015
В.В. Нечепуренко «Формирование здорового образа жизни», «Санкт-Петербург», 2007
<i>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.,МозаикаСинтез2010</i>
<i>Е.Н.Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать,метать Москва «Просвещение» 1983</i>
<i>Т.С.Овчинникова,О.В.Черная, Л.Б.Баряева Игры, занятия и упражнения с мячами: Учебно методическое пособие - КАРО,2010</i>
М. Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей» Творческий центр. Москва, 2004
Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3- 5 лет ,5-7 лет Владос, Москва, 2000
Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика 3-7 лет» Владос, М., 2004
Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2009
Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 –7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. –М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни - М.: ТЦ Сфера, 2013 Методическое пособие

Е.А.Бабенкова, Т.М. Параничева Подвижные игры на прогулке – М.: Издательство ТЦ Сфера,2016- 96 С.

49

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста Н.Л.Петренкина СПб 2007
Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников Е.Р.Железнова «Детство – Пресс», 2013
Федеральный Государственный Образовательный Стандарт.Ссылка: http://standart.edu.ru/
СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (с изменениями на 27 августа 2015 года) – М.: тц Сфера, 2019-96 с.
Физическое воспитание в детском саду, Э.Я. Степаненкова - М., 2005

ССЫЛКИ на электронные библиотеки методической литературы, игровых и дидактических материалов, диагностического инструментария:

<http://www.dovosp.ru/?mnu=1.6&page=8> Журнал Дошкольное воспитание

<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=7&r=8&s=25> Журнал Обруч

Сайты органов исполнительной власти в сфере образования

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://www.mon.gov.ru/>

Федеральное агентство по образованию – <http://www.ed.gov.ru/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadxor.gov.ru/>

Законодательство в сфере образования: Федеральный центр образовательного законодательства.

<http://www.lexed.ru/>

Раздел Вопросы-ответы - <http://www.lexed.ru/fag/>

Коллекция: право в сфере образования – <http://zakon.edu.ru/> Вопросы-ответы

по законодательству в сфере образования –

<http://www.school.edu.ru/fag.asp?obno=12956>

Образовательные порталы:

Федеральный портал «Российское образование» Уровень образования Дошкольное – <http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru/> Образовательный

портал Учеба, [ucheba.com](http://www.ucheba.com) – <http://www.ucheba.com/>

Образовательные каталоги:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru/> Все образование – <http://catalog.alledu.ru/>

V. Приложение

5.1. Летняя оздоровительная кампания

Цель летней оздоровительной кампании:

Создать в дошкольном учреждении максимально эффективные условия для организации оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей детей **Задачи:**

Физическое развитие

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
3. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями. 4. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
7	Подвижные и спортивные игры на прогулке
8	Физкультурные досуги и развлечения

Комплексно-тематическое планирование на летний период

Дни	Содержание	ИТОГ:
	1 неделя «Здравствуй, лето!»	
«Международный День защиты детей»	<ul style="list-style-type: none"> - беседы и рассказы (об истории праздника, о детях других стран и народов, безопасности каждого ребенка, правах и обязанностях детей, детских учреждениях и др.); - рассматривание фотографий, глобуса, карты; - чтение художественной литературы по теме праздника; - слушание и исполнение музыки (песен) о детях и детстве, исполнение танцев, имеющих «детскую» тематику; - игры и забавы - проектная деятельность (изготовление бумажного журавлика как символа праздника) - организация конкурса рисунков на асфальте по теме праздника; - игровые ситуации (применение правил безопасного поведения). 	<p style="text-align: center;">Праздник</p> <p style="text-align: center;">«Пусть всегда будет солнце!»</p>
	2 неделя «Безопасность и здоровье»	

<p>День дорожной безопасности (7 июня)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать формировать у детей знания правил безопасного поведения на дорогах в качестве пассажира и пешехода - знакомство с предупреждающими и запрещающими знаками дорожного движения «Пешеходный переход», «Дети», «Движение на велосипеде запрещено», «Движение пешеходов запрещено», беседа о безопасности пешеходов и водителей; - просмотр видеоматериала «Вежливый пассажир» - рассматривание картинок - беседы о правилах безопасного поведения, как пешехода, так и пассажира - чтение художественной литературы - проигрывание проблемных ситуаций - сюжетно - ролевые игры - дидактические игры 	<p>Спортивный досуг «Правила дорожного движения»</p>
<p>День здоровья 16 июня</p>	<ul style="list-style-type: none"> - игры-экспериментирования (с водой, мылом, зубными щеткой и пастой, бумажными салфетками и др.); - подвижные игры; - эстафеты и соревнования - проектная деятельность (создание и презентация плаката, памятки, настольно-печатной игры, иллюстрированной энциклопедии здоровья и др.); - беседы по теме праздника (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья; значении физической культуры и закаляющих процедур в укреплении здоровья и т.п.); - викторины познавательного характера по теме праздника; 	<p>Эстафета здоровья</p>

Июль

Дни	Содержание	ИТОГ:
	1 неделя «Спорта и здоровья»	

День здоровья	- эстафеты и соревнования - проектная деятельность (создание и презентация плаката, памятки, настольно-печатной игры, иллюстрированной энциклопедии здоровья и др.);	Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
День мячика	- беседы по теме праздника (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья; значении физической культуры и закаляющих процедур в укреплении здоровья и т.п.); - викторины познавательного характера по теме праздника;	
3 неделя «Неделя желаний»		
День воздушных шаров	Детский проект «Воздушный шарик» (Что знаем о воздушном шарике, Что хотели бы узнать, Что будем делать, Что хотим получить)	Развлечение
4 неделя «Осторожного пешехода»		
«День пешехода»	- просмотр видеоматериала «Вежливый пассажир» - рассматривание картинок	Викторина «Вопросы Светофорчика»
«День автомобилиста»	- беседы о правилах безопасного поведения, как пешехода, так и пассажира	
«День дорожных знаков»	- чтение художественной литературы - проигрывание проблемных ситуаций	
«День светофора»	- сюжетно - ролевые игры - дидактические игры	

Август

Дни	Содержание	ИТОГ:
	1 неделя «Наши увлечения»	

<p>День смеха и шуток</p>	<p>Игры забавы, создание коллекции смешных героев книг, мультфильмов, кинофильмов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация выставки портретов героев книг, мультфильмов, кинофильмов, олицетворяющих радость; - составление альбома (фото, рисунков) «Наши улыбки»; - проектная деятельность (создание и презентация карты и макета «Страна смеха», творческое рассказывание о жителях страны, о том, что нужно делать, чтобы попасть в эту страну); - разыгрывание сценок по сюжетам литературных произведений; - рассказы из личного опыта «Смешная ситуация» и др.; - викторины. 	<p>Веселые эстафеты, игры забавы</p>
<p>3 неделя « Неделя Почемучкина»</p>		
<p>День воды</p>	<p>Экспериментирование с водой, беседы о пользе воды. Показ презентации о значении воды для человека</p>	<p>Игры-эстафеты с мыльными пузырями , с водой.</p>