

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 54 «Золотой клочик» города Рубцовска
(МБДОУ «ЦРР – детский сад № 54»)
658223, г. Рубцовск, пер. Гражданский, 32
телефон: (838557) 4-75-53; 4-64-88
E-mail: ds54-rub@mail.ru, сайт <http://www.rubds54.ru>

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР -
детский сад № 54»
Протокол № 4 от 27.06.2024
Председатель
Педагогического совета
 О.С. Решетько

СОГЛАСОВАНО
Советом Учреждения
МБДОУ «ЦРР -
детский сад № 54»
Протокол № 6 от 21.06.2024
Председатель
Совета Учреждения
 О.П. Карсунцева

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №100
от 28.06.2024
заведующего
МБДОУ «ЦРР -
детский сад № 54»
 О.С. Гасанова



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации адаптированной образовательной программы
дошкольного образования
для детей с тяжелыми нарушениями речи
МБДОУ «ЦРР – детский сад №54»
по освоению воспитанниками 5 – 7 лет
образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Гершина Ирина Карловна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 5 – 7 лет с ограниченными возможностями здоровья, муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения “Центр развития ребенка”-детский сад №54- ”Золотой ключик” в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам– образовательным программам дошкольного образования», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года «Федеральной образовательной программы», санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 с целью охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа с детьми ОВЗ, обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники с ОВЗ, их родители (законные представители), педагогические работники.

Содержание рабочей программы:

- Учитывает особенности физического развития каждого ребенка с ОВЗ, образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;
- учитывает сложившиеся традиции ДОУ, группы.

Содержание рабочей программы определялось исходя из следующих возрастных, психологических и индивидуальных особенностей воспитанников:

Старшая группа (5-6 лет)

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тело человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой,

организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнении простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышается температура, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности поведения к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер.

Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у воспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Для детей с ОВЗ 5-7 лет, посещающих детский сад, наряду с общеобразовательным процессом осуществляется специальная коррекционная работа, направленная на преодоление недостатков в физическом развитии детей .

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого воспитанника;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию воспитанников с ОВЗ в условиях МБДОУ и семьи;
- соблюдение в работе МБДОУ и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования воспитанников дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения;
- развитие познавательных процессов;
- развитие крупной и мелкой моторики.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами дидактики:

- Общие принципы и подходы к формированию Программы:
- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- позитивная социализация ребенка;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия
- взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий воспитанников, поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьей;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие
- условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Специфические принципы и подходы к формированию Программы: сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что МБДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями воспитанников, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей воспитанников с ОВЗ , оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия и др.);
- индивидуализация дошкольного образования детей с ОВЗ
- предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности;
- полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие воспитанников с ОВЗ посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается воспитанником с ОВЗ по отдельности, в форме изолированных занятий. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие детей с ОВЗ тесно связано с речевым и социально--

коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего и речевого развития воспитанников, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой, и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей (законных представителей) дошкольников. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития воспитанников с ОВЗ дошкольного возраста;

- инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. При инвариантности ценностей и ориентиров, за МБДОУ остаётся право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава группы воспитанников, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

Данный учебный план определяет содержание и организацию образовательной деятельности направленной на развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в различных видах деятельности; учебный план охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования воспитанников: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие. Решение программных образовательных задач предусматривается в процессе организации:

- непосредственно образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и воспитанников реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе - в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности (в том числе - в ходе режимных моментов);
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации адаптированной программы МБДОУ.

Учебным планом определены: продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности; максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первую и вторую половину дня, в неделю, общее количество часов в год.

Решение программных задач предусмотрено в период с 03 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года в процессе непосредственно образовательной и совместной деятельности педагогов и воспитанников в первую и вторую половину дня.

Продолжительность организованной непосредственно образовательной деятельности регламентируется адаптированной программой действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами и правилами.

Дети с ОВЗ имеют сопутствующие диагнозы, функциональные отклонения в состоянии здоровья, нарушения эмоционально - волевой сферы и др. С целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики утомляемости для воспитанников с ОВЗ в МБДОУ введен щадящий режим, который предполагает сокращение продолжительности непрерывной непосредственно образовательной деятельности. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой:

- инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, педагогом-психологом - 20- 25 минут.

Педагогическая диагностика воспитанников органично включена в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 03.09.2024 г. - 14.09.2024 г. (стартовая), 10.12.2024 г. - 21.12.2024 г.

(промежуточная), 13.05.2025 г. - 24.05.2025 г. (итоговая - с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Учебный план составлен в соответствии с требованиями действующих СанПиН. С целью выполнения данных требований, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики утомляемости воспитанников, реализация содержания отдельных разделов (подразделов) образовательных областей (в полном объеме и/или частично) предусмотрена в рамках других образовательных областей (в пределах примерного времени, с использованием определенных форм и методов работы, форм организации воспитанников), а также в совместной деятельности воспитанников и взрослых (с учетом интеграции образовательных областей).

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников осуществляется 3 раза в неделю: 2 раза в неделю со всей группой воспитанников - в помещении (физкультурный зал (проводится инструктором по физической культуре)), 1- на открытом воздухе (проводится инструктором по физической культуре или воспитателем в соответствии с перспективным планированием инструктора по физической культуре).

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Списочный состав включает в себя воспитанников старшего и подготовительного возраста:

- старшая- 2 воспитанника
- подготовительная- 1 воспитанник

Распределение по группам здоровья:

- 1-0;
- 2-0;
- 3- 0;
- 4 – 0;
- 5 – 4 воспитанника.

Распределение воспитанников по физкультурным группам:

- основная – 0
- специальная – 1 воспитанник
- подготовительная – 3 воспитанника

Учебный план для воспитанников с нарушением ОДА

№ п/п	Базовый вид деятельности	Количество часов в неделю / в год
-------	--------------------------	-----------------------------------

Инвариантная часть			
Непосредственно образовательная деятельность			
1	Физическая культура	3 (2 – в физкультурном зале; 1 - на воздухе)	108
	Общее количество часов непосредственно-образовательной деятельности в неделю / в год	3	108
Взаимодействие взрослого и воспитанников в различных видах деятельности			

Оздоровительная работа	
Базовый вид деятельности	Периодичность
Утренняя гимнастика	Ежедневно

Достижение планируемых результатов осуществляется посредством следующих методов и приемов:

словесные	наглядные	практические	игровые
<i>Образовательная область «Физическое развитие»</i>			
<i>объяснение, пояснение, беседа, подбадривающие указания, поощрение, словесная инструкция</i>	<i>показ, наблюдение, демонстрация пособий, образец движения, зрительные ориентиры, личный пример, имитация</i>	<i>упражнение, экспериментирование</i>	<i>подвижные и дидактические игры</i>

Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии.

Задачи воспитательно-образовательной деятельности:

Обеспечение гармоничного физического развития.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Формировать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске;
- Формировать умение перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- Формировать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения,

равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- Совершенствовать координацию движений равновесие;
- Продолжать упражнять воспитанников с ОДА в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении результатов;
- Развивать у воспитанников с нарушением ОДА глазомер, используя разные виды метания.

Начальные представления о некоторых видах спорта.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Продолжить знакомить с различными видами спорта;
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- Формировать умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры.

- Формировать умение воспитанников с нарушением ОДА использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
- Закреплять умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения;
- Продолжить формировать умение воспитанников самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками строится на принципах здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий. Действия педагогического коллектива МБДОУ направлены на формирование такой образовательной системы, которая предусматривает:

<i>гимнастики (ежедневно)</i>	
<i>Гимнастика пробуждения</i>	<i>Ежедневно</i>
<i>(«динамический час» - после дневного сна)</i>	<i>5-10 мин</i>

Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске	Ежедневно, группами по 7-10 воспитанников, проводится после дневного сна, 5-7 мин
Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения-энергизаторы	Ежедневно в середине каждой непосредственно образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости, 1-3 мин
Двигательная разминка во время перерыва между каждой непосредственно образовательной деятельностью с преобладанием статических поз	Ежедневно, 1 -3 мин
Артикуляционная и дыхательная гимнастика	Ежедневно 7-10 мин
Подвижные игры	не менее 2 раз в день 15-20 мин
Элементы спортивных игр	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
Спортивные упражнения при организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на открытом воздухе или на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю
	Двухколесный велосипед, самокат 10-15 мин
	Санки, лыжи 20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами 15 мин
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	25 мин
Пешеходные и лыжные прогулки, походы	1 раз в квартал на расстояние не более 2 км, продолжительностью 40-45 минут в один конец (с отдыхом через каждые 15-20 минут пути)
Физкультурные досуги и спортивные развлечения, спортивные соревнования	2 раза в квартал
	30 мин
Городская «Мини-олимпиада»	1 раз в год
	30 минут
Самостоятельная деятельность воспитанников	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)
Самостоятельная деятельность в центре физической культуры	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)

- разумный приоритет ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создание саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями

(благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, узких специалистов, медицинских работников и родителей/законных представителей);

- формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и МБДОУ.

Двигательный режим для детей 5-7 лет с ОВЗ

Модель двигательного режима

Формы организации	
Непосредственно образовательная деятельность	
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Осуществляется 3 раза в неделю: 2 раза в неделю со всей группой воспитанников - в помещении (физкультурный зал (проводится инструктором по физической культуре)), 1 - на открытом воздухе (проводится инструктором по физической культуре или воспитателем в соответствии с перспективным планированием инструктора по физической культуре) при условии соблюдения следующих требований: • отсутствие у воспитанников медицинских противопоказаний; • наличие у воспитанников спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом Не более 25 мин
Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть)	2 раза в неделю 10-12 мин
Совместная деятельность педагога и воспитанников	
Утренняя гимнастика с элементами ритмической	8-10 мин

Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи	
Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности. Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов в домашних условиях.
Возрастные нормативы за полный день пребывания в МБДОУ	двигательной активности воспитанников ОУ (по шагомеру количество движений-
Теплое время года	18000 - 20000
Холодное время года	14500 - 17500

**Особенности организации
оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий
для детей с ОВЗ**

Оздоровительно-профилактические мероприятия	Особенности организации
<i>Прием воспитанников на участке (ежедневно)</i>	<i>До t -15 ° С.</i>
<i>Утренняя гимнастика (ежедневно)</i>	<i>8-10 минут</i>
<i>Воздушно-температурный режим в групповой ячейке (ежедневно):</i> - игровая; - спальня	<i>t21-23°C t19-20°C</i>
<i>Сквозное проветривание помещения (ежедневно)</i>	<i>Не менее 10 минут через каждые 1,5 часа.</i>
<i>Одежда воспитанников в группе</i>	<i>Облегченная форма одежды.</i>
<i>Физические упражнения в помещении и на свежем воздухе</i>	<i>Легкая спортивная одежда.</i>
<i>Комплексы закаливающих процедур, босохождение в группе</i>	<i>Ежедневно</i>
<i>Гимнастика пробуждения («динамический час»), воздушные и водные процедуры после дневного сна</i>	<i>Ежедневно, по мере пробуждения</i> <i>5-10 минут</i>
<i>Артикуляционная и дыхательная гимнастика</i>	<i>Ежедневно</i> <i>7-10 минут</i>
<i>Ходьба по массажным дорожкам, по ребристой доске (профилактика плоскостопия)</i>	<i>Ежедневно после дневного сна</i> <i>5-7 минут</i> <i>(группами по 5 воспитанников)</i>
<i>Физкультминутки, пальчиковая гимнастика динамические паузы, упражнения-энергизаторы</i>	<i>Ежедневно в середине каждой непосредственно образовательной деятельности с преобладанием статических поз и по мере необходимости, 1-3 минуты.</i>
<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</i>	<i>Ежедневно, не менее 2 раз в день</i> <i>15-20 минут</i>
<i>Пешеходные и лыжные прогулки, походы</i>	<i>1 раз в квартал</i> <i>На расстояние не более 2 км продолжительностью 40-45 минут в</i>

	<i>один конец (с отдыхом через каждые 15-20 минут пути).</i>
<i>Полноценное питание с включением витаминизации блюд витамином «С» в возрастной дозе</i>	<i>Постоянно</i>
<i>Организация второго завтрака (соки, фрукты)</i>	<i>Ежедневно</i>
<i>Умывание прохладной водой</i>	<i>Ежедневно</i>
<i>Питьевой режим</i>	<i>Постоянно</i>
<i>Включение в питание воспитанников фитонцидов (лук, чеснок)</i>	<i>В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом</i>
<i>Проведение вакцинации против гриппа всем</i>	<i>Ежегодно (сентябрь) -</i>

<i>воспитанникам</i>	<i>с письменного согласия родителей (законных представителей).</i>
<i>Кварцевание групповых помещений</i>	<i>Ежедневно в период подъема заболеваемости.</i>
<i>Диспансеризация</i>	<i>В декреторные сроки (воспитанники 6, 7 лет).</i>
Мероприятия	Особенности организации
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Ежедневно, в облегченной одежде</i>
<i>Пребывания детей в группе</i>	<i>Облегченная форма одежды</i>
<i>Физические упражнения в помещении и на свежем воздухе</i>	<i>Легкая спортивная одежда</i>
<i>Ежедневные правильно организованные прогулки</i>	<i>Одежда в соответствии сезону, температуре воздуха и состояния здоровья каждого</i>
<i>Комплекс оздоровительных мероприятий после сна</i>	<i>Ежедневно по 5-10 минут</i>
<i>Обширное умывание прохладной водой (лицо, руки до локтя)</i>	<i>Ежедневно по 1 -2 минуты</i>
<i>Массаж пальчиков, растирание ладошек</i>	<i>Ежедневно после умывания</i>
<i>Воздушные ванны</i>	<i>При смене белья, после сна, во время самостоятельного раздевания и одевания</i>
<i>Босохождение в группе, с применением различных дорожек</i>	<i>Во время физкультурных занятий, после дневного сна</i>
<i>Соблюдение температурного режима в группе</i>	<i>Ежедневно</i>
<i>Одностороннее и сквозное проветривание</i>	<i>По графику</i>

Система закаливания детей с ОДА

Наряду с общепедагогическими задачами и мероприятиями, физическое воспитание детей предусматривает проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения. Значительное внимание уделяется развитию ориентировки в пространстве, формированию точности и координации движений.

В раздел общеразвивающих упражнений введены специальные задания на развитие мелкой моторики рук и ног..

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений должно строиться на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра и общего психического развития ребенка.

Планируемые результаты реализации рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы конкретизируют требования ФОП к целевым ориентирам с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) воспитанников с ОВЗ.

Образовательная область «Физическое развитие»

Обязательная часть (инвариантная)

Физическая культура

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2 км в медленном темпе, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Соблюдает элементарные правила организованного поведения в МБДОУ, в спортивном зале, в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарем.
- Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых.

Итоги освоения образовательной программы воспитанниками с нарушением ОДА
Образовательной области «Физическое развитие»
за 2024-2025 учебный год

Виды движений	средняя группа детей 1		Старшая группа детей 2		Подготовительная группа детей 1	
Сила	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года						
Высокий						
Средний						
Низкий			2		2	
Конец года						
Высокий						
Средний						
Низкий			2		2	
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: - 0 средний результат: - низкий результат-2				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: - средний результат: - низкий результат: -		
Бег на скорость	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года	2		2			
Высокий	-		-		-	
Средний	1		-		-	
Низкий	1		2			
Конец года						
Высокий	-		-		-	
Средний			-		-	
Низкий	-					
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: - 0 средний результат: - 1 воспитанник низкий результат:- 3 воспитанника				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат- 0 средний результат- низкий результат:-		
Метание мяча	Детей	%	Детей	%	Детей	%
вдаль	2		2		1	
Начало года						
Высокий	-		-		-	
Средний	1		-			
Низкий	-1		2		-	
Конец года						
Высокий	-		-		-	
Средний			-		-	
Низкий	-					
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: - 0 средний результат: - 2 воспитанника низкий результат:- 2 воспитанника				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат:- 0 средний результат-		

Прыжки в длину с места Начало года	Детей	%	Детей	%	Детей	%
	1		2			
Высокий	-		-		-	
Средний	1		1		-	
Низкий	1		1			
Конец года						
Высокий	-		-		-	
Средний			-		-	
Низкий	-					
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат:- 0 средний результат: - 2 воспитанника низкий результат: - 2 воспитанника				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат средний результат низкий результат		
Прыжки в высоту с места Начало года	Детей	%	Детей	%	Детей	%
	2		2			
Высокий	-		-		-	
Средний	-		-		-	
Низкий	2		2			
Конец года						
Высокий	-		-		-	
Средний	-		-		-	
Низкий						
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат:- 0 средний результат:- 0 низкий результат:- 4 воспитанника				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года высокий- 0		
Бег на выносливость Начало года	Детей	%	Детей	%	Детей	%
	1		2		1	
Высокий	-		-		-	
Средний	1		-		-	
Низкий	-		2		1	
Конец года						
Высокий	-		-		-	
Средний	1		-		-	
Низкий	-		2		1	
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат:- 0 средний результат:- 1 воспитанник низкий результат:- 3 воспитанника				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат:- 0 средний результат низкий результат		
Итого справились и имели высокий результат: На начало года:- 0 На конец года: - 0						

Планируемые результаты реализации рабочей программы

Старший дошкольный возраст

- Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Содержательный раздел

Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс предусматривает решение задач рабочей программы в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в группе, которой предусмотрено время, выделяемое на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации:

- образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и детей, реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе – в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности;
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации основной общеобразовательной программы МБДОУ.

Учебный план

Количество недель в учебном году, в течение которых осуществляется реализация рабочей программы, составляет 36 недель.

Продолжительность организованной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослого и воспитанников в рамках кружковой работы регламентируется Программой, требованиями действующих санитарно-эпидемиологических нормативов и правил, и составляет:

- для воспитанников шестого года жизни не более 25 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность (и по мере необходимости), проводится физкультминутка.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

- для воспитанников шестого года жизни не более 4 часов 55 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 6 часов 30 минут.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 01.09.2024 г. – 15.09.2025 г. (стартовое), 11.05.2024г. – 22.05.2025 г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю (2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе (проводится воспитателем в соответствии с календарно-тематическим планированием инструктора по физической культуре)).

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, органично «встроена» в образовательный процесс, количество и тематика образовательной деятельности включены в общий объем образовательной деятельности.

В летний период ДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Учебный план

№ п/ п	Тематический модуль / Вид деятельности	Количество в неделю / в год									
		Группа раннего возраста		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
Инвариантная часть											
1	«Физическая культура» Двигательная деятельность	3	108	3	108	3	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у воспитанников физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м).

Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры

- ♦ *Игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.
- ♦ *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ♦ *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- ♦ *Бадминтон*. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- ♦ *Футбол*. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

- ♦ Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

- ♦ Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.
- «Найди свое место».
- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.
- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.
- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.
- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».
- «Брось мяч в стену».
- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.
- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

- ♦ Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.
- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).
- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.
- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.
- Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)
- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.
- Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.
- Прыжки вокруг мяча и через него.

- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).
- ♦ Подвижные игры
- «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».
- «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.
- Ю «На одной ножке по дорожке».
- ♦ Упражнения для развития силы
- Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.
- ♦ Упражнения с диском «Здоровье»
- Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
- Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
- Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево -вправо.
- Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
- Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.
- ♦ Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.
- ♦ Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.
- ♦ Упражнения и игры для развития выносливости
- Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
- Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
- Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
- Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
- ♦ Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».
- ♦ Упражнения для развития гибкости
- Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);
- Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо —влево —вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);
- Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);
- ♦ Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);
- ♦ Упражнения с футболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения

ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);

- ◆ Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.
- ◆ Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево –вправо).

Минимальные результаты.

- ◆ Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
- ◆ Прыжок в длину с места — 80—90 см.
- ◆ Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
- ◆ Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
- ◆ Прыжок вверх с места — 25 см.
- ◆ Прыжок в глубину — 40 см.
- ◆ Метание предмета:
 - весом 200 г — 3,5—4 м.
 - весом 80 г — 7,5 м.
- ◆ Метание набивного мяча — 2,5 м.

Календарно-тематический план (старшая группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно- дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; развивать глазомер Упражнять в равномерном беге и беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета ; повторить упражнения с мячом и лазание под шнур, не задевая его. Стр.25 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2017	1-2 неделя		Программное содержание. Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания. Подвижная игра «Ловишка в кругу» «Не оставайся на полу» Программное содержание. Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» Подвижная игра «Совушка».
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Стр. 28	3-4 неделя		Программное содержание. Развивать у детей силу, начинать перетягивание каната всем вместе по сигналу педагога. Игровое упражнение «Поймай мяч» Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Бег

					наперегонки»
Октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений Стр.31	1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» Игровое упражнение «Школа мяча» Подвижная игра «Ноги от земли»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. Закреплять навык ходьбы со сменой движения. Способствовать освоению детьми умений: катать обруч вдаль, вращать его на одной руке, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель разными способами. Стр.35	3-4 неделя		«Ниточка, иголочка» Программное содержание. Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. Подвижная игра «Коршун и наседка» «Отбивка оленей» Программное содержание. Совершенствовать умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Встречные перебежки» Ловля мяча и ведение его между ориентиров
Ноябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в	1-2 неделя		«Белый шаман» Программное содержание. Учить детей воспроизвести ритм,

		противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Упражнять в ходьбе по канату, энергичном отталкивании в прыжках через шнур Стр.38			развивать внимание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Кругом», «Серсо» Подвижная игра «На одной ноге»
3-4 неделя		Программное содержание. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег. Стр.42	3-4 неделя		«Отбивка оленей» Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Бабки» Подвижная игра «Подбрось, поймай» Подвижная игра «Краски»
Декабрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Способствовать овладению движениями: прыгать на возвышение, лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с разбега. Стр.45	1-2 неделя		Игра «Ледяные кружева» Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра «Ловишки-елочки»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие	3-4 неделя		«Здравствуй, догони» Программное содержание. Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость,

		при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Стр.49			быстроту. Игровое упражнение «Шире шаг» Подвижная игра «Мороз Красный Нос» Игровое упражнение «Снайперы» Подвижная игра «Гонки на санках»
Январь					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне. Стр.52	1-2 неделя		Подвижная игра «Проезжай в воротца» Игровое упражнение «Хоккей» Подвижная игра «На ледяной дорожке»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах Стр.52	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Учить детей перекидывать мяч друг другу, развивать координацию, быстроту и ловкость. Игровое упражнение «Скольжение» Подвижная игра «Ловишка со снежками» Игровое упражнение «Передай шайбу»
Февраль					
1-2		Программное содержание. Учить	1-2 неделя		«Бабка Ежка»

неделя		метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом ,повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой. Стр.56			Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Подвижная игра «Тройки» Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» Подвижная игра «Метелица» <i>Подвижная игра«Хороводссанками»</i>
3-4 неделя		Программное содержание. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность. Стр.60	3-4 неделя		Игровое упражнение «Попади с подачи» Подвижная игра «Встречная эстафета» Игровое упражнение «С санками на ровном месте» Подвижная игра «Тройки»
Март					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Стр. 63	1-2 неделя		«Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Бездомный заяц» Игровое упражнение «Обведи и передай» Подвижная игра «Догони свою пару»

					Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер. Стр.67	3-4 неделя		Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» Подвижная игра «Медведь и пчелы» Игровое упражнение «Перебежки» Подвижная игра «Хитрая лиса»
Апрель					
1-2 неделя		Программное содержание. Обычная ходьба. Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег. Стр.70	1-2 неделя		Игра «Кто летает?» Подвижная игра «Охотник и зайцы» Подвижная игра «Удочка» Попадание мячом в баскетбольную корзину
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице. Стр.74	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Кошка и мышка» Игровое упражнение «Сбей кеглю»

					Подвижная игра «Пожарные на учении»
Май					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку, в прыжках в длину с места. Стр.76	1-2 неделя		«Малечина-Калечина» Программное содержание. Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Подвижная игра «Мышеловка» Игра «Городки» Подвижная игра «Карусель»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Стр.80	3-4 неделя		Подвижные игры: «Перелет птиц», «Пятнашки», «Бабка Ежка» Программное содержание. Учить самостоятельно организовывать знакомые игры, доводить их до конца, соблюдать правила игры.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в

длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения (реализуются в совместной деятельности с родителями

)

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр (взаимодействие с родителями)

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой,

передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Календарно-тематический план (подготовительная к школе группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. В сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве. Стр.123 М.А.Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2017	1-2 недел я		Подвижные игры: «Салка на одной ноге», «Круговая лапта» Игровое упражнение «Метание аркана»
3-4 недел я		Программное содержание. Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах. Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах. Стр.126	3-4 недел я		Программное содержание. Развивать глазомер, точность попадания, сохранять при броске заданное направление. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Волк во рву» Игровое упражнение «Поймай оленя» Программное содержание. Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания.

Октябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений. Стр.129	1-2 недел я		«Перетягивание каната» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию, силу. Подвижная игра «Лиса и куры» «Отбивка оленей» <i>Программное содержание.</i> Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
3-4 недел я		Программное содержание. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук. Стр.134	3-4 недел я		«Борьба на палке» <i>Программное содержание.</i> Развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» «Успей поймать» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Попади»
Ноябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять	1-2 недел я		Подвижные игры: «Жеребята», «Ударь точно» Игра малой подвижности «Мяч в кругу» Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка»

		мышцы стоп. Стр.137			
3-4 недел я		Программное содержание. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь. Стр.141	3-4 недел я		«Борьба на палке» Программное содержание. Продолжать развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Прыгаем по кругу» Игровое упражнение «Лесное троеборье» Подвижная игра «Лесные пятнашки»
Декабрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии. Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую, повторить катание на санках друг друга Стр.144	1-2 недел я		Подвижная игра «Вышибалы» Игра малой подвижности «Снежная карусель» Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» Подвижная игра «Загони льдинку в ворота»
3-4 недел я		Программное содержание. Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;	3-4 недел я		«Здравствуй, догони» Программное содержание. Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость, быстроту. Подвижная игра «Загони льдинку в

		закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. Повторить ходьбу между построениями из снега, упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Стр.149			ворота» Игровое упражнение «Хоккеист» Подвижная игра «Чья пара скорей?»
Январь					
1-2 недел я		Программное содержание. Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо и влево, ходьба по лыжне «змейкой». Стр.152	1-2 недел я		«Белый шаман» Программное содержание. Учить правильно воспроизводить заданный ритм. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3-4 недел я		Программное содержание. Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. Упражнения на лыжах: приседания, повороты, рисуем «веер». Стр.152	3-4 недел я		«Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Два Мороза» Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Перебежки со снежками»
Февраль					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. Ходьба по лыжне скользящим шагом.	1-2 недел я		Подвижная игра «Сохрани пару» Игровое упражнение «Спортивные лошади» Подвижная игра «Мы - веселые ребята» Игровое упражнение «След в след»

		Стр.156			
3-4 недел я		Программное содержание. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Повороты на лыжах, переступанием в обе стороны, на месте. Стр.161	3-4 недел я		«Бабка Ежка» <i>Программное содержание.</i> Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» Подвижная игра «Дорожка препятствий» Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики»
Март					
1-2 недел я		Программное содержание. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. Стр.165	1-2 недел я		«Ниточка и иголочка» <i>Программное содержание.</i> Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. «Салки» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту. Игровое упражнение «Нагрузи санки» Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге»
3-4 недел я		Программное содержание. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	3-4 недел я		«Белый шаман» <i>Программное содержание.</i> Следовать правилам игры, проявлять самостоятельность в организации

		Стр.169			знакомых подвижных игр. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой» «Бабка Ежка» <i>Программное содержание.</i> Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Сбей колпак»
Апрель					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Стр.173	1-2 недел я		«Малечина-Калечина» <i>Программное содержание.</i> Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?» Подвижная игра «Космонавты» Игровое упражнение «Задень колокольчик»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Стр.178	3-4 недел я		Подвижная игра «Круговая лапта» Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» Подвижная игра «Полоса препятствий» Игра-эстафета «За мячом»
Май					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, в бросании малого мяча о	1-2 недел я		«Салки» <i>Программное содержание.</i> Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия.

		стенку. Стр.181			Игровое упражнение «Школа мяча» <i>Программное содержание.</i> Учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, выбирать ведущего по считалке. Игровое упражнение «По бревну»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу ; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств. Стр. 186	3-4 недел я		«Отбивка оленей» <i>Программное содержание.</i> Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, справедливо оценивать результаты свои и соперников. Игровое упражнение «Школа мяча» «Горелки» <i>Программное содержание.</i> Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Подвижная игра «Дружно, все вместе» Ходьба и бег змейкой между кеглями

**Календарно-тематический план совместной деятельности взрослого и детей
Старшая группа**

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом состояния здоровья детей с ОВЗ
Сентябрь		
1.		Диагностическая игра .«Чудесное яблоко» Программное содержание. Познакомить детей с органом чувств – глазом и его функциями. Формировать познавательный интерес к человеку. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Октябрь		
2.		Совместная деятельность «Для чего человеку нос?» Программное содержание. Познакомить детей с важным органом обоняния – носом. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Ноябрь		
3.		Совместная деятельность «Мое тело» Программное содержание. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Дать первоначальное представление о строении человеческого организма и функциях его основных органов.
Декабрь		
4.		Диагностическая игра «Что у нас внутри» Программное содержание. Закреплять знания детей о строении организма человека
Январь		
5.		Совместная деятельность «Береги здоровье с молодю» Программное содержание. Учить бережно относиться к своему здоровью. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.
Февраль		
6.		Совместная деятельность «Наши умные помощники – органы чувств. Программное содержание. Сформировать у детей представление о способах познания окружающего мира. Закрепить знания о необходимости ухода за органами чувств. Развивать у детей познавательный интерес к человеку через формирование элементарных знаний о нервной системе.
Март		

7.		Совместная деятельность «Я и мое здоровье» Программное содержание. Развивать у детей понимание значение и необходимости гигиенических процедур. Диагностическая игра «Малыши - крепыши» Программное содержание. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Апрель		
8.		Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Программное содержание Познакомить детей с закаливанием, как средством здорового образа жизни.
Май		
9.		Совместная деятельность «Где искать витамины?» Программное содержание. Закрепить знания об основных витаминах, их полезных свойствах и продуктах, в которых они содержатся Чтение художественной литературы «Витамины» Л. Зильбер, «Доктор Айболит» К. Чуковский.

Подготовительная группа.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1.		Беседа. Как и для чего человек дышит Программное содержание. Познакомить с дыхательной системой человека. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Октябрь		
2.		Беседа. «Здоровье и болезнь» Программное содержание. Закрепить знания о своём здоровье, о ситуациях приносящих вред здоровью. Д/и «Правила гигиены» Программное содержание. Закрепить знание правил личной гигиены..
Ноябрь		
3.		Беседа. «Личная гигиена» Программное содержание. Развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Д/и «Умею - не умею» Программное содержание. Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Декабрь		
4.		Беседа. «Витамины и здоровый организм» Программное содержание. Закрепить знания о том, как витамины влияют на организм человека. Д/и «Пищевое лото» Программное содержание. Формировать представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.
Январь		
5.		Д/и «Полезная и вредная еда» Программное содержание. Закрепить представление о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.
Февраль		
6.		Беседа. «Одежда и здоровье» Программное содержание. Вспомнить, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Д/и «Мой день» Программное содержание. рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.
Март		
7.		Д/и «Азбука здоровья» Программное содержание. Систематизировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.
Апрель		
8.		Беседа. «Детские страхи» Программное содержание. Вспомнить, как справляться со своими страхами. Д/и «Если сделаю так» Программное содержание. Обратить внимание на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.
Май		
9.		Д/и «Оденем куклу на прогулку» Программное содержание. закреплять знания об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте ДООУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставки др.;
- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);

План работы с родителями (законными представителями) на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
Сентябрь			
1.	Консультация: «Содержание физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ».		Инструктор по физической культуре
Октябрь			
2.	Родительские собрания в возрастных группах: «Ознакомление с целями и задачами по		Инструктор по физической культуре

	физическому воспитанию на учебный год».		
3.	Консультация: «Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)».		Инструктор по физической культуре
Ноябрь			
4.	Анкетирование: «Укрепление здоровья и снижение заболеваемости воспитанников».		Инструктор по физической культуре
5.	Рекомендации: «Режим дня дошкольника в выходные дни.		Инструктор по физической культуре
Декабрь			
6.	Консультация: «Как научить детей кататься на коньках»		Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».		Инструктор по физической культуре
Январь			
8.	Консультация «Игровые упражнения с клюшкой и шайбой, катание на санках»		Инструктор по физической культуре
9.	Консультация: «Закаливание -важный компонент здорового образа жизни».		Инструктор по физической культуре
Февраль			
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.		Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.		Инструктор по физической культуре
Март			
12.	Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз.		Инструктор по физической культуре
13.	Фотовыставка: «Спорт – здоровье, сила, красота».		Инструктор по физической культуре
Апрель			
14.	Консультация. Тема: «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия».		Инструктор по физической культуре
15.	День открытых дверей ко дню Здоровья «Растем здоровыми с детства»		Инструктор по физической культуре
Май			
16.	Консультация «Плавание. Игровые упражнения и забавы на воде»		Инструктор по физической культуре
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»		Инструктор по физической культуре

**План работы с родителями (законными представителями)
Образовательная область «Физическое развитие»
на 2018-2019 учебный год**

Первая младшая группа

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1 младшая группа			
1.	Консультация «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Возрастные особенности психического и физического развития детей 2-3 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Консультация «Режим дня - залог нормального развития ребёнка - дошкольника».	октябрь	Воспитатели
4.	Консультация: «Подвижная игра как средство физического, нравственного, духовного здоровья и гармонично-развитой личности»	ноябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация: «Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина»	январь	Воспитатели
7.	Консультация: «Что нужно знать при ОРВИ»	февраль	Воспитатели
8.	Консультация: «Вредные привычки»	март	Воспитатели
9.	Памятка: «Отличие девочек от мальчиков»	апрель	Воспитатели
Вторая младшая группа			
1.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	октябрь	Воспитатели
2.	Информация в родительский уголок «Возрастные психологические особенности детей 3-4 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	ноябрь	Воспитатели
4.	Помощь родителей в изготовлении массажных рукавиц для закаливания	ноябрь	Воспитатели
5.	Родительское собрание. Тема: «Формирование потребности в здоровом образе жизни»	декабрь	Воспитатели
6.	Консультации (плановые, по запросу). «Как уберечь детей от простуды в детском саду?» «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	январь	Воспитатели
7.	Папка – передвижка. «Валеология»	январь	Воспитатели
8.	Папка – передвижка «Развивающая прогулка. Как гулять с ребёнком».	февраль	Воспитатели
9.	Беседы на тему «Закаливание детей в домашних условиях»	февраль	Воспитатели
10	Консультации (плановые, по запросу) «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	май	Воспитатели
Средняя группа			
1.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны».	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Всё о детском питании».	сентябрь	Воспитатели.

3.	Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ.	октябрь	Воспитатели
4.	Индивидуальные беседы с родителями. Тема «Спортивная обувь для занятий физкультурой». О необходимости её приобретения	ноябрь	Воспитатели
5.	Консультация «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».	декабрь	Воспитатели
7.	Родительское собрание. Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках». Тестирование родителей. Тема: «Состояние здоровья вашего ребёнка».	декабрь	Воспитатели
8.	Памятка для родителей «Кодекс здоровья».	декабрь	Воспитатели
9.	Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».	январь	Воспитатели
10	Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».	январь	Воспитатели
11	Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».	февраль	Воспитатели
Старшая группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей шестого года жизни».	сентябрь	Воспитатели
2.	Родительское собрание «Едем на дачу»	май	Воспитатели
3.	Консультация «Укусы насекомых»	май	Воспитатели
4.	Беседы на тему «Правила безопасного поведения на природе».	май	Воспитатели.
Подготовительная группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей 6-7 лет»	сентябрь	Воспитатели
2.	Проблемно тематический семинар Тема: «Здоровье и физическое развитие ребёнка – дошкольника».	октябрь	Воспитатели.
3.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Вода - это жизнь»; Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Зимние травмы», «ОРЗ. Профилактика»	декабрь	Воспитатели
5.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	январь	Воспитатели
6.	Информация (ширма): Тема: «Витаминный календарь. Весна»	март	Воспитатели
7.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осанка. Профилактика заболеваний»	апрель	Воспитатели
8.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осторожно клещи!»	май	Воспитатели.

Взаимодействие с учреждениями социальной сферы

С целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, совместно с Управлением культуры, спорта и молодежной политики ежегодно осуществляется участие в городской Мини-Олимпиаде среди воспитанников дошкольных учреждений на спортивном стадионе «Торпедо», проводятся экскурсии в спортивный комплекс «Юбилейный» /

План работы с учреждениями социальной сферы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Экскурсия в спортивный комплекс « Юбилейный».	В течение года	
2.	Мини-Олимпиада. Спортивные соревнования среди дошкольников. Спортивная школа « Торпедо».	Май	

Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение программы

В ДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы. Имеется необходимое оборудование:

Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 112,4 м²

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Размер, см	Количество
1	Стенка гимнастическая	250*300	5
2	Скамейка гимнастическая	300*200 250*200	4
3	Доска гладкая гимнастическая приставная	200*20	1
4	Доска ребристая	200*20	1
5	Доска гимнастическая		2
6	Веревочная лестница-перекладина	250*300*50	1
7	Канат	250*300, диам.3-3,5	2
8	Мат гимнастический	150*10*90	3
9	Балансиры	40*40 60*60	2 2
10	Дуги для подлезания	50*30 50*50	7
11	Кубы деревянные	50*30	2

12	Эспандер кистевой		15
13	Эспандер пружинный		15
14	Фитболы		4
15	Палки гимнастические		28
16	Обручи большие	Диам.80	18
17	Обручи средние	Диам.60	28
18	Шнуры	Длина 4,5 м	2
19	Скакалки		50
20	Разноцветные флажки, ленты		40
21	Мешочки с песком	Вес 150-200 гр.	20
22	Батут детский	Диам.100-120	1
23	Беговая дорожка		4
24	Кегли		50
25	Кольцеброс (набор)		3
26	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 900г-1кг	10
27	Мяч средний		20
28	Мяч волейбольный	Диам.18-20см	10
29	Гантели детские	Вес 0,5 кг	13
30	Мячи-прыгуны		4
31	Мячи набивные (малые)		23
32	Мячи теннисные		10
33	Волейбольная сетка		1

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ

В ДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: изолированные физкультурный и музыкальный залы с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; изостудия «Веселая палитра»; кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской

активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения); «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Математический центр», зона релаксации (уголок уединения), физкультурный (спортивный) уголок.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Спортивный уголок», который обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность воспитанников. В уголке есть всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия; тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцеброс; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение уголков в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

Организация развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной деятельности воспитанников

№ п/п	Возрастная группа	Обеспечение условий для самостоятельной деятельности воспитанников (предметно-развивающая среда)
Сентябрь		
1.	Первая младшая группа	Изготовить нестандартное оборудование на занятия по физической культуре.
Октябрь		
2.	Старшая группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.

Ноябрь		
3.	Подготовительная группа	Оформить дидактические игры: «Кладовая витаминов», создание коллекции: «Полезные для здоровья предметы и вещи». Оформление альбома: «Наши добрые помощники» (об органах чувств)
Декабрь		
4.	Вторая младшая группа	Совместная работа с родителями. Изготовление массажных рукавиц.
Январь		
5.	Старшая группа	Создание фонотеки с аудиозаписями звуками природы. Изготовить дидактическую игру «Я и моё тело».
Февраль		
6.	Средняя группа	Работа по организации закаливающих процедур в группе.
Март		
7.	Подготовительная группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Апрель		
8.	Вторая младшая группа	Сделать разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль.
Май		
9.	Первая младшая группа	Пополнения выносного оборудования для самостоятельной деятельности во время прогулок.

Список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы

Программы	Технологии, методические пособия
Физическое развитие ребенка	
1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования	Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. - Т С Грядкина «Образовательная область «Физическая культура» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2012 - Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5 -7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. - Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.- М.: Просвещение, 2007	- Т Е Харченко « Организация двигательной деятельности детей в детском саду - Рунова М.А. « Движение день за днем»: - Линка – Пресс Москва 2007. - А И Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - М А Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников «Москва Вако 2007 - Н Н Ефименко «Театр физического развития и оздоровления» Линка-Пресс Москва 1999 - Ж Е Фрилева Е Г Сайкина «Фитнес-Данс» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2007

	• А.С. Галанов «Игры которые лечат» для детей от 3 до 5 лет. Москва 2005 • А. С. Галанов «Игры которые лечат» для детей от 5 до 7 лет. • Здоровье-сберегающая педагогика «Здоровьеформирующее физическое развитие « Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет Москва «Владос» 2001 • Н В Нищева «О здоровье дошкольников» Родителям и педагогам Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2006 • М.С.Анисимова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» Санкт-Петербург «Детство-Пресс»,2017 • Т.С. Грядкина «Образовательная область Физическая культура»Санкт-Петербург Детство-Пресс 2012 • О Н Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Т Ц «Учитель» Воронеж 2005 • А П Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» М «Владос» 1999 • А.А. Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей» Санкт-Петербург 2007 • А С Галанов «Игры которые лечат для детей от 3 до 7 лет» Москва 2005 • Л Г Верховина Л А Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет» Волгоград 2010 • Ж Е Фирилева Е Г Сайкина «Са-Фи- Дансе» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2000 • Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.: СФЕРА, 2012. • Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
--	---

Комплексы утренней гимнастики

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс «Золотой лес».	Февраль 1-2	10. Комплекс «Морское путешествие»
Сентябрь 3-4	2. Комплекс «На огороде»	Февраль 3-4	11. Комплекс «Мы- пилоты»
Октябрь 1-2	3. Комплекс «Обезьянки в цирке»	Март 1-2	12. Комплекс «К нам пришла весна»
Октябрь 3-4	4. Комплекс «Мы- моряки»	Март 3-4	13. Комплекс «Репка»
Ноябрь 1-2	5. Комплекс «Ты мой друг, и я твой друг»	Апрель 1-2	14. Комплекс «Юные космонавты»
Ноябрь 3-4	6. Комплекс «Цветы»	Апрель 3-4	15. Комплекс «Дорожные правила»
Декабрь 1-2	7. Комплекс «Зимняя прогулка в лес»	Май 1-2	16. Комплекс «Мы хотим Родине служить».
Декабрь 3-4	8. Комплекс «Зимушка-Зима»	Май 3-4	17. Комплекс «Прогулка в лес»
Январь 2-4	9. Комплекс «Поход в лес»		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1.	Февраль 1-2	10. Комплекс № 1.
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс № 2
Октябрь 1-2	3. Комплекс № 1.	Март 1-2	12. Комплекс № 1.
Октябрь 3-4	4. Комплекс № 2	Март 3-4	13. Комплекс № 2
Ноябрь 1-2	5. Комплекс № 1.	Апрель 1-2	14. Комплекс № 1.
Ноябрь 3-4	6. Комплекс № 2	Апрель 3-4	15. Комплекс № 2
Декабрь 1-2	7. Комплекс № 1.	Май 1-2	16. Комплекс № 1.
Декабрь 3-4	8. Комплекс № 2	Май 3-4	17. Комплекс № 2
Январь 2-4	9. Комплекс № 1		

Комплексы гимнастики пробуждения

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнце»	Февраль 1-2	№10. « Просыпалочказаряжалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. « Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. « Головастики»	Март 1-2	№12. « Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. « Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.
Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе с солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнце»	Февраль 1-2	№10. « Просыпалочказаряжалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. « Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. « Головастики»	Март 1-2	№12. « Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. « Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.
Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

- Конспекты комплексов утренней гимнастики по возрастным группам;
- Конспекты непосредственно образовательной деятельности;
- Сценарии спортивных досугов, праздников, Дней здоровья;
- Консультации для родителей (законных представителей) по вопросам физического развития детей;
- Консультации и методические рекомендации для педагогов;
- Комплексы гимнастики пробуждения по возрастным группам;
- Картотека «Игровой самомассаж»;
- Картотека «Упражнений дыхательной гимнастики»;
- Картотека «Упражнений корригирующей гимнастики»;
- Картотека «Пальчиковой гимнастики»;
- Картотека «Игр и упражнений по профилактики плоскостопия и правильной осанки».

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	92	77,0-91,5	76
д	87	76,2,-86,5	75
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	23-25,5	22-20	17-19
д	22-24	20-21	16-19
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	6-7	5,5-3,5	3,0-2,0
д	4,5-5	4,2-3,5	2,5-2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	235-265	165-230	150-170
д	200-225	190-135	120-138
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	33	32-26	24-25
д	33	32-26	24-25

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	7,6-7,3	7,7-8,2	7,6-8,0
д	8,2-7,5	8,8-8,8	8,0-8,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	100-113	112-89	85
д	90-100	86-80	87
Показатели прыжков в высоту с места (см)			

м	29-26	25-23	22-21
д	28-26	25-23	22-21
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	9-10	8-4	3,5-4,5
д	7-8	6-4	3,5-3
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	320-370	310-245	230-200
д	275-320	310-210	200-165
Показатели бега на выносливость 120 м. (сек)			
м	36,5	35-28	26-27
д	35	34-28	25-27

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.).
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 5 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями (законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; учебно-методическое обеспечение; список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).

