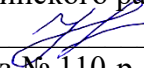


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Учено мнение Совета
Родителей
ГБОУ школа №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждена
Директором ГБОУ школа №98
Калининского района Санкт-Петербурга

И.В. Фетисова
Приказ № 110-р от 31.08.2022



**Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5 – 6 лет
на 2022-2023 учебный год**

Старшая группа

Срок реализации программы 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Баширова Анна Алексеевна

Санкт – Петербург
2022

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации программы.....	3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
Возрастные особенности детей 5-6 лет (старшая группа).....	5
Индивидуальные особенности детей.....	7
Планируемые результаты освоения программы.....	7
Оценка результатов освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.....	9
2.2. Интеграция с другими образовательными областями.....	14
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	16
2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре.....	16
2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы.....	17
2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы.....	18
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	19
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами старшей группы.....	21
2.7. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.....	22
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами.....	24
3. Организационный раздел.....	24
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	24
3.2. Двигательная активность детей в режиме дня.....	27
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	28
3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности.....	28
3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре	45
3.4. Физкультурно-массовые мероприятия	46
3.5. Культурно-досуговая деятельность.....	47
3.6. Особенности работы в летний период.....	47
3.7. Условия реализации рабочей программы.....	48
3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.....	48
3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.....	49
3.7.3. Учебно-методическое обеспечение.....	49
Приложение 1. Запрещенные и ограниченные движения в ДОУ.....	52

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет (старшая группа) разработана в соответствии с Основной образовательной программой (ООП) ГБОУ школа №98 Калининского района Санкт-Петербурга (отделение дошкольного образования).

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Устав ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга
- Локальные акты ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга

Цель рабочей программы:

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

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

- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения;
- способствование гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 5-6 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

*Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
Возрастные особенности детей 5-6 лет (старшая группа)*

Особенности психического развития:

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учится последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

Особенности физического развития:

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 5-6 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Скелетная мускулатура ребенка 5-6 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабо. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Индивидуальные особенности контингента детей 5-6 лет старшей группы №1:

Списочный состав воспитанников старшей группы № 1 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Индивидуальные особенности контингента детей 5-6 лет старшей группы № 2:

Списочный состав воспитанников старшей группы № 2 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Планируемые результаты освоения программы

К шестилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;
- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания; начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Оценка результатов освоения программы

Для определения уровня физической подготовленности детей 5-6 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. уровень развития физических качеств:

- челночный бег 5 x 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. сформированность двигательных навыков:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год согласно комплексно-тематическому планированию на 2022-2023 учебный год: в начале года с 03.10.2022 по 07.10.2022 и в конце года с 8.05.2023 по 12.05.2023.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре

Виды движений	Задачи	Перечень упражнений
Основные движения		
Ходьба	Закреплять умение легко ходить, энергично отталкиваясь от опоры.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Бег	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Прыжки	Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обо-

		<p>значенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
<p>Катание Бросание Ловля Метание</p>	<p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе</p>	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх, и ловля его с хлопками.</p> <p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).</p> <p>Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей вес 1 кг).</p> <p>Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</p>
<p>Лазание</p>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп</p>	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p>
<p>Равновесие</p>	<p>Учить сохранять правильную осанку в положениях</p>	<p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3</p>

	сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Строевые упражнения	Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слухательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепления мышц кистей рук и плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения	Развитие и укрепление	Поднимать руки вверх и опускать

для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	мышц спины	вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, координацию	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения		
Катание на санках	Закаливать и укреплять организм ребенка Развивать ориентировку в пространстве	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Развивать равновесие. Укреплять защитные силы организма, повышать работоспособность. Воспитывать положительные черты ха-	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

	рактера.	
Ходьба на лыжах	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Повышать работоспособность и выносливость организма. Воспитание правильной осанки. Развивать пространственные ориентировки, координацию движения.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1- 2 км. <i>Игры на лыжах:</i> «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
Катание на самокате	Учить кататься на самокате отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Проезжать между предметами	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, выполнять повороты налево и направо
Спортивные игры		
Городки	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола		Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея		Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры		
С бегом	Совершенствовать двигательные навыки Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»,

	и творчество.	«Бездомный заяц».
С прыжками	Развивать физические качества	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазанием ползанием		«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием		«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты		«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований		«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры		«Гори, гори ясно!» и др

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)

- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования).

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;

- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице (игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)
- Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Спортивные упражнения: катание на велосипеде и самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке
- Прогулки-походы
- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций
- Рассмотрение иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я-спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.
- «Лабиринт», кроссворды, ребусы, «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Организованная образовательная деятельность:

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая

- Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.
- Соревнования

Самостоятельная деятельность детей:

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей:

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ОДО:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
 - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
 - проведение совместных досугов, занятий
 - маршрутов выходного дня

2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы

- Наглядные

Создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

- Словесные

Помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения):

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

- Практические

Обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы

Основные средства, используемые для реализации Программы – физические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание).

Используются:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной двигательной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность осуществлять двигательную деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду. Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- 1) создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности, участников совместной деятельности;
- 2) создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности

Все виды двигательной деятельности воспитанника в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры;
- самостоятельные подвижные игры с элементами спортивных;
- соревновательная деятельность;
- двигательная деятельность с использованием спортивного инвентаря и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности соблюдается ряд общих требований:

- развивается активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширяется область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигаются перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряется детская инициатива;
- тренируется воля детей, поддерживается желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- дошкольников ориентируют на получение положительного результата;
- своевременно обращается особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозируется помощь детям;
- у детей поддерживается чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчёркивается рост возможностей и достижений каждого ребёнка;

- дошкольники побуждаются к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

I. «Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разнообразно развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
 - Босохождение
 - Питьевой режим
 - Полоскание полости рта после еды
 - Сон без маек
 - Игровые дорожки
 - Тепловой режим в группе
 - Рекомендации к одежде

II. «Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина

Цель программы, технологии:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

Задачи:

- Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.
- Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Характеристика программы, технологии:

Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Используемый раздел программы:

I квартал	II квартал	III квартал:
«Учимся правильно ходить» №1 «Учимся правильно бегать, прыгать и метать» №2 «Мы – туристы» №4 «Стать красивым и стройным» №5 «Играй, играй в игре умения добывай» №6 «Мы – юные футболисты» №9 Занятие №13 «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо» №18 «Мы – футболисты» №24 Занятие №30 Занятие №31 Занятие №34	Занятие №43 Занятие №44 «Мы чуть-чуть хоккеисты» №45 Занятие №46 Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51 «Зимой на воздухе» №53 Занятие №57 Занятие №63 «Здоровье и лыжи» №66 Занятие №69	Занятие №76 Занятие №84 Занятие №88 Занятие №94 Занятие №97 Занятие №98 «Классики» №103 «Баскетбол в играх» №105 Занятие №106 «В борьбе за мяч» №107 Занятие 108 Занятие №115 Занятие №116 Занятие №130

III.«Олимпийское образование дошкольников» (2007) С.О. Филиппова

Цель программы, технологии:

Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения

Задачи:

- Создать у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.
- Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями из истории олимпийского движения.
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Характеристика программы, технологии:

В данном пособии представлены методические материалы для подготовки педагогов к занятиям, а также примерные конспекты занятий.

Используемый раздел программы:

- методические материалы для педагогов;
- примерные конспекты занятий:
 - в группе
 - в спортивном зале
 - в музыкальном зале
 - по рисованию
 - тематические физкультурные досуги

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами старшей группы

Для обеспечения комплексного подхода к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, для создания единого образовательного пространства и условий для личностно-ориентированного развития каждого ребенка, а также для решения задач по гармоничному развитию детей функционирует система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями групп и другими специалистами ДОУ. Формы и содержание данной работы представлены ниже:

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	<ul style="list-style-type: none"> • Координационное совещание по оздоровительной работе в группах 	сентябрь январь май	врач медсестра инструктор ФИЗО воспитатели
Консультации групповые, семинары	<ul style="list-style-type: none"> • «Возможные формы вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ОДО» • «Реализация проекта «Игры нашего двора»» • «Организация и проведение праздника, посвященного дню защитника Отечества» • «Игровой фольклор в развитии дошкольников» 	сентябрь сентябрь февраль апрель	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО
Педагогические советы	<ul style="list-style-type: none"> • № 2 «Эффективные формы взаимодействия ОДО с семьей в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» 	октябрь	инструктор ФИЗО старший воспитатель
Индивидуальные консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Проводятся по мере необходимости • «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей» 	в течение года сентябрь	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО

2.7. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Цель такого взаимодействия – развитие компетентности родителей в воспитании ребенка, обеспечение права родителей на участие в жизни детского сада. Формы и содержание данной работы представлены в таблице:

Месяц	Направление работы	
	Просветительская работа	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно – оздоровительная работа в ОДО (на общем собрании). • «Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Особенности психомоторного развития ребенка 5-6 лет» • «Спорт для дошколят» 	<p>Проект «Игры нашего двора»</p>
Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей» (индивидуально) <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» • «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Игры нашего двора» • Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровье детей в наших руках» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Формирование навыка правильной осанки дома» • «Готовь сани летом» 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Игры нашего двора» • Районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»

Декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Выходной день вместе с семьей – это здорово» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) 	Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру
Январь	<p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Игры на снежной площадке» «Безопасная двигательная деятельность дома» 	<ul style="list-style-type: none"> Маршрут выходного дня «На прогулку всей семьей» Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Февраль	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Режим двигательной активности дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Развитие мелкой моторики дома» 	<ul style="list-style-type: none"> Маршрут выходного дня «На прогулку всей семьей» Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества
Март	<p>Семинар-практикум на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Мы покупаем велосипед» 	
Апрель	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Ребенок на колесах: беговел, самокат, велосипед, ролики. Безопасность превыше всего!» 	<ul style="list-style-type: none"> Неделя открытых дверей Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник
Май	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Детская площадка на дачном участке» 	Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»
Июнь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность на природе» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> Советы родителям по обучению детей плаванию «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами

В целях функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества и государства в воспитании подрастающего поколения инструктор по физической культуре принимает активное участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий Калининского района Санкт-Петербурга, в том числе, МО МО «Академическое», а также готовит команды для участия в соревнованиях.

Совместно с МО МО «Академическое» проводятся Туристический слет и окружные этапы соревнований «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Совместно с ЦФКиС Калининского района Санкт-Петербурга проводятся районные этапы соревнований «Веселые старты» и «Папа, мама, я – спортивная семья».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

/п	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> - основной режим (соответствует теплоте времени года) - щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска») - гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантинных) - режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми) 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение летнего периода - после болезни - по медицинским показаниям - по погодным условиям - ежедневно
2	Виды организации двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - гимнастика после сна - физическое воспитание - самостоятельная двигательная активность на прогулке - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - музыкально-ритмические движения; - игры малой подвижности; - игровые упражнения; - спортивные игры - логоритмическая гимнастика - физкультурные досуги 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - 3 раза в неделю - ежедневно - 2 раз неделю - ежедневно - 1 раз в месяц

		- пальчиковая гимнастика - гимнастика для стоп - гимнастика для глаз - гимнастика для осанки - дозированный (оздоровительный) бег	- ежедневно
3	Водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой	- ежедневно - 1-2 раза в неделю
4	Профилактические мероприятия	- гимнастика для пищеварения - дыхательная гимнастика - элементы игрового самомассажа - бодрящая гимнастика после сна - игровая дорожка - соответствие одежды ребенка температурному режиму - осмотры детей на педикулез	- ежедневно - по плану
5	Закаливание	- профилактические прививки - воздушные ванны после дневного сна - сон без маек	- по графику - ежедневно 1-5 мин - в зависимости от температуры
6	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом дня	- в соответствии с режимом дня
7	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ГБОУ	- основной режим (соответствует теплоте времени года)	- в течение летнего периода
		- щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»)	- после болезни
		- гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин)	- по медицинским показаниям
		- режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми)	- ежедневно
2.	Виды организации двигательной активности	- утренняя гимнастика	- ежедневно
		- бодрящая гимнастика после сна	- ежедневно

		- спортивные праздники	- один раз в месяц
		- физкультурные досуги	- один раз в месяц
		- совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движения, совершенствованию физических качеств и навыков	- ежедневно
		- подгрупповые и индивидуальные формы работы	- ежедневно
		- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	- ежедневно
3	Профилактические мероприятия	- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания ребенка в группе, на занятиях физического развития, на прогулке.	- ежедневно
		- профилактические прививки	- по плану
		- осмотры детей на педикулез	- по графику
4	Закаливание	- сон без маек	- ежедневно
		- воздушные ванны	- ежедневно
		- полоскание рта	- ежедневно
		- мытье ног	- ежедневно перед сном
		- солнечные ванны	- ежедневно (на утренней прогулке)
		- босохождение («Тропа здоровья»)	- ежедневно
		- полоскание рта	- после приема пищи водой комнатной
		- световоздушные ванны	- ежедневно (на открытом воздухе)
		- игры с водой	- ежедневно (на прогулке)
5	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с режимом дня
6	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

3.2. Двигательная активность детей в режиме дня

Формы организации	Старшая группа
Организованная деятельность	3 раза в неделю (2 раза в помещении, 1 раз на прогулке)
Утренняя гимнастика	10 мин.
Гимнастика после сна	6 – 10 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 15 – 20 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке
Спортивные упражнения	15 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	10-15 мин.
Спортивные развлечения (1раз в месяц)	25 мин.
Спортивные праздники	25 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования

3.3 Планирование образовательной деятельности

3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по физическому воспитанию строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет на 2022-2023 учебный год:

месяц	неделя	тема	задачи
сентябрь	1	«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»	<i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i> Расширять представления детей о способах сохранения здоровья, учить применять их в повседневной жизни. Формировать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге. Подвижные игры: «Меняйся местами», «Догони свою пару», «Найди свой цвет». Пальчиковые гимнастики: «Наш детский сад, наша группа», «Дружба». Физкультминутки: «Спрячем куклу», «Долго, долго».

2	«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i></p> <p><i>Повторение прав (на игру, доброжелательное отношение, новые знания и т.д.) и обязанностей (самостоятельно одеваться, убирать игрушки т.д.)</i></p> <p>Формировать игровую деятельность со строгим соблюдением правил; развивать быстроту и реакцию; воспитывать смелость. Развивать движения (в прыжках, ходьбе по бревну прямо и боком).</p> <p>Подвижные игры: «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «С кочки на кочку», «Перейди речку», «Один — двое», «Пройди бесшумно».</p> <p>Формировать умения заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Дидактическая игра «Правильно - неправильно».</p> <p>Пальчиковые игры: «Прежде, чем рисовать», «Ладушки – ладошки».</p> <p>Физкультминутки: «Матрёшки», Солдатик», «Неваляшка», «Подарки».</p>
3	«Дом, в котором я живу. Мебель. Одежда. Обувь»	<p><i>Закреплять знания детей о своем микрорайоне через проведение целевых прогулок на школьный стадион, детские спортивные площадки</i></p> <p><i>Через подвижные игры расширять представления о многообразии мебели, одежды, обуви.</i></p> <p><i>Закреплять и расширять знания о спортивной форме и её значении в разных видах спорта.</i></p> <p>Развивать умение игровой деятельности со строгим соблюдением правил; развивать быстроту и реакцию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.</p> <p>Подвижные игры: «Волк и козлята», «Жмурки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сколько обуви у нас», «Много мебели в квартире». «Я перчатку надеваю».</p> <p>Физкультминутки: «Обуваемся», «Много мебели в квартире». «Гномики-прачки».</p>

октябрь	4	«Дом, в котором я живу. Посуда. Бытовая техника»	<p><i>Формировать культурно-гигиенических навыки. Через подвижные игры расширять представления о многообразии кухонной утвари и бытовой техники.</i></p> <p>Формировать умение отбивать мяч левой и правой рукой на месте или вести при ходьбе. Развитие координации движений, внимания. Дать представление о том, как люди одеваются для занятий спортом, для прогулки, для других видов деятельности.</p> <p>Подвижная игра «Передай мяч», «Иголка, нитка, узелок», «Ловишки парами».</p> <p>Пальчиковые игры: «Посуда», «Чайник», «Помощники».</p> <p>Физкультминутки: «Чайник», «Компот».</p>
	1	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>
	2	«Осень золотая»	<p><i>Расширять представления детей об осени через проведение подвижных игр на прогулке с использованием природного материала.</i></p> <p>Упражнять в беге, прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди свой домик», «Найди, где спрятано» «Кто дальше?», «Горячо-холодно».</p> <p>Расширять представление детей о значимости деревьев в жизни и здоровье человека, привить любовь и бережное отношение к природе.</p> <p>Ситуативный разговор: «Могут ли деревья лечить?».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Этот пальчик в лес пошел...», «За грибами», «Опята».</p> <p>Физкультминутки: «По грибы», «Грибы».</p>

3	«Осень золотая»	<p><i>Продолжать расширять представления детей об осени через проведение подвижных игр, физкультурминуток.</i></p> <p>Развивать двигательную активность, создать эмоциональный подъем детей. Развитие координации движений, внимания.</p> <p>Воспитывать у детей потребность быть чистыми, опрятными, с помощью зеркала следить за своей причёской.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»», «Хитрая лиса».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «За ягодами», «По грибы».</p> <p>Физкультминутки: «Дружно по лесу гуляем», «Ветер тихо клен качает», «Листочки».</p>
4	«День народного единства»	<p><i>Формировать представления детей о развитии различных видов спорта в разных климатических зонах России. Знакомить детей с гимнастикой как видом спорта</i></p> <p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в ориентировании в пространстве.</p> <p>Формировать умение понимать схематическое изображение позы человека.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Найди, где спрятано», «Удочка», «Будь ловким».</p> <p>Хороводная игра «Ровным кругом».</p> <p>Пальчиковые игры: «Семья», «Кто приехал?».</p> <p>Физкультминутки: «Моя семья».</p>

ноябрь	1	«День народного единства»	<p><i>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщению им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, воспитание у детей чувства гордости за спортивные достижения России.</i></p> <p>Формировать умение пролезать боком в обруч, прыгать на двух ногах через шнуры, кубики. Закреплять умение действовать сигналу.</p> <p>Подвижные игры: «Ловкие ребята», «Кто дальше?», «Догони свою пару», «Мы шоферы», «Коршун и наседка».</p> <p>Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Образовательная ситуация «Путешествие по Спортландии».</p> <p>Пальчиковые игры: «Девочки и мальчики».</p> <p>Физкультминутка: «Дружат все на белом свете».</p>
	2	«Земля – наш общий дом»	<p><i>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщению им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, воспитание у детей чувства гордости за спортивные достижения России.</i></p> <p>Расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Земля, воздух, вода, огонь», «Мы веселые ребята».</p> <p>Игровые задания: «Попади в корзину», «Брось и поймай».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Планета земля».</p> <p>Физкультминутка «Земля – наш общий дом».</p>

3	«Моя Родина – Россия!»	<p><i>Дать детям представление о родине – России, её столице через подвижные игры и физкультминутки. Знакомить детей с народными играми.</i></p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, координации движений во время выполнения упражнений. Совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами, аккуратно.</p> <p>Подвижная игра «Черепаша-путешественница «Горелки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Наша улица», «Наш город», «Моя страна».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Будем прыгать и скакать!».</p>
4	«Мой город»	<p><i>Формировать у детей интерес к истории своего города через подвижные игры.</i></p> <p>Упражнять в равновесии, в беге с изменением направления движения по сигналу. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Подвижные игры: «Светофор» «Шишка-камешек», «Часовой», «Найди, где спрятано».</p> <p>Физкультминутки: «Автобус», «Едем-едем мы домой».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мой город», «Я по городу хожу».</p>

декабрь	1	«Зимушка – зима!»	<p><i>Закреплять знания детей о зимних видах спорта, формировать умение действовать одной командой, выполнять действия сообща, стремиться к общему результату команды</i></p> <p><i>Знакомить детей с хоккеем как видом спорта.</i></p> <p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу на наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия.</p> <p>Обратить внимание детей на алгоритм одевания на прогулку в зимний период, особенности зимней одежды, поговорить о том, как лучше одеться, чтобы не заболеть.</p> <p>Подвижная игра «На помеле», «Сделай фигуру».</p> <p>Практическое упражнение «Оденемся на прогулку».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Мороз».</p> <p>Физкультминутки:</p> <p>«Я мороза не боюсь», «С неба падают снежинки».</p>
	2	«Зимушка – зима!»	<p><i>Развивать самостоятельность, творчество, формировать выразительность и грациозность движений. Формировать умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</i></p> <p><i>Расширять представление о футболе как виде спорта и активного отдыха.</i></p> <p>Упражнять в беге в различных направлениях, закрепить умение двигаться быстро, не наталкиваясь друг на друга. Развивать воображение, развивать ловкость.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Сделай фигуру», «Два мороза», «Мы веселые ребята», «Уголки», «Снежная карусель».</p> <p>Расширять представления детей о способах сохранения здоровья, учить применять их в повседневной жизни.</p> <p>Ситуативная беседа «Чистота и здоровье».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Снежок».</p> <p>Физкультминутки: «Снежинки», «Мороз Красный нос».</p>

3	«Скоро Новый год!»	<p><i>Формировать эмоционально положительное отношение к празднику, желание активно участвовать в его подготовке.</i></p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время бега, прыжков.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в окружающем пространстве.</p> <p>Развивать быстроту бега в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом, ловкость, навыки пространственной ориентации.</p> <p>Развивать умение выполнять характерные движения в соответствии со словами.</p> <p>Подвижные игры: "Охотники и зайцы", «Салочки - выручалочки», «Два Мороза».</p> <p>Малоподвижная игра "Летает - не летает".</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Новогодние игрушки», «Новогодний праздник». Физкультминутки: «Мороз Красный нос», «Я мороза не боюсь».</p>
4	«Новый год спешит к нам в гости»	<p><i>Продолжать знакомить обучающихся с зимними спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования.</i></p> <p>Проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в окружающем пространстве.</p> <p>Развить ловкость, координацию движений, быстроту реакции на словесный сигнал, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге с увертыванием.</p> <p>Подвижные игры: «Два Мороза», "Хитрая лиса", «Догони пару».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ёлочка», «Подарки».</p> <p>Физкультминутки: «Подарки Деда Мороза», «Наша елка».</p>

январь	1	«Зимние забавы»	<p><i>Продолжать знакомить детей с русскими народными зимними забавами.</i></p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; развивать быстроту, силу, выносливость.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Кто сделает меньше шагов?», «Попрыгунчики - воробушки», «Два мороза».</p> <p>Упражнять детей в спуске с горы, учить менять направления движения, поднимать во время спуска заранее положенный предмет.</p> <p>Спортивное упражнение «Катание на санках».</p> <p>Физкультминутка «Зимняя игра», «Снежинки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Зимние забавы», «Лыжники», «Снежок», «Мороз».</p>
	2	«Зимние виды спорта»	<p><i>Продолжать знакомить воспитанников с зимними видами спорта и активным отдыхом.</i></p> <p>Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.</p> <p>Развивать внимание, ловкость и быстроту.</p> <p>Дидактическая игра с мячом «Виды спорта»</p> <p>Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Снежная карусель», «Хитрая лиса».</p> <p>Физкультминутки: «Отдых наш - физкультминутка», «Богатыри».</p> <p>Пальчиковая игра «Ладушки ладошки».</p>

	3	«Арктика и Антарктика»	<p><i>Познакомить детей с животными севера России через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.</i></p> <p><i>Знакомить детей с разнообразием видов спорта на ледяных площадках и сооружениях.</i></p> <p>Развивать умение быстро бегать, действовать по сигналу воспитателя, ловкость.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Способствовать повышению самостоятельности детей при выполнении гигиенических процедур. Формировать осознанное отношение к своему здоровью, стремление его беречь.</p> <p>Практическое упражнение «Умываемся, закаляемся».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Заячьи бега».</p> <p>Пальчиковая игра «Дикие животные».</p> <p>Физкультминутки: «Песец», «Северный олень».</p>
февраль	1	«Животные жарких стран»	<p><i>Познакомить детей с животными и птицами жарких стран через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.</i></p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Прививать желание следить за своим внешним видом. Обсудить с детьми, какого человека можно назвать опрятным, как он выглядит.</p> <p>Подвижные игры: «Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов», «Кто обгонит?»».</p> <p>Пальчиковые игры: «На водопой», Африка».</p> <p>Физкультминутка «Обезьянки», «Если в жаркую страну...».</p>

2	«Наши деды – славные победы!»	<p><i>Формировать у детей интерес к истории своего города, воспитывать чувство гордости за подвиги нашего народа в годы Великой отечественной войны.</i></p> <p>Развивать умение быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести.</p> <p>Формировать умение по сигналу строиться в три колонны в соответствии с предметами, находящимися в руках.</p> <p>Формировать умение играть в команде.</p> <p>Подвижные игры: «Снайперы», «Защита крепости». «Чье звено скорее построится?».</p> <p>Эстафета «Дорожка препятствий.</p> <p>Упражнения: «Сбей мяч», «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p>Ситуативная беседа «Как можно готовиться к службе в Армии».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Наша армия», «На параде».</p> <p>Физкультминутка «Летает, не летает», «Зарядка».</p> <p>Закрепить представление о понятии «здоровье».</p> <p>Уточнить правила сохранения здоровья.</p> <p>Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>Дидактическая игра «Что вредно, что полезно».</p>
---	-------------------------------	--

3	«Наши деды – славные победы!»	<p><i>Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными. Познакомить воспитанников со спортсменами, пережившими блокаду Ленинграда.</i></p> <p>Закреплять умение участвовать в играх-эстафетах. Способствовать совершенствованию выполнения основных движений.</p> <p>Формировать умение играть в команде, руководствоваться общими интересами.</p> <p>Подвижные игры: «Пилоты», «Матросы», «Самолёты», «Военная тайна».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Пограничник», «Салют».</p> <p>Физкультминутка «Самолеты», «Бойцы – молодцы».</p>
4	«Мамин день»	<p><i>Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям. Расширять гендерные представления (мужчины должны, уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Стимулировать применение детьми знаний правил личной гигиены. Формировать умение пояснять суть и значение этих правил и норм поведения, предлагать схему поведения в определенной ситуации.</p> <p>Практическое упражнение: «Мой внешний вид».</p> <p>Формировать умение в пролезании под веревку, быстро бегать и переносить предметы по одному по сигналу.</p> <p>Развивать умение перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры: «Не замочи ног», «Извилистая тропинка», «Беги к флажку», «Перенеси предметы».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Цветочек для мамочки», «Кто радуется солнышку?».</p> <p>Физкультминутки: «Вырастаем большими», «Мамам дружно помогаем».</p>

март	1	«Мамин день»	<p><i>Продолжать расширять гендерные представления (мужчины должны уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Формировать навыки двигательной активности детей, развивать ловкость, смелость, находчивость.</p> <p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета, о правильной и неправильной осанке, воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью</p> <p>Подвижные игры: «Займи домик», «Наседка и цыплята».</p> <p>Физкультминутки: «Кто живет у нас в квартире?», «Мамам дружно помогаем».</p> <p>Пальчиковая игра «Цветок».</p>
	2	«Моя семья»	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка. Дать представление о семье, мужских и женских видах спорта</i></p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в совместных играх.</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Найди свой домик», «Охотники и зайцы».</p> <p>Закреплять представление о факторах окружающей среды, влияющих на здоровье.</p> <p>Дидактическая игра: «Полезно - вредно».</p> <p>Пальчиковые игры: «Семья», «Кто приехал?», «Девочки и мальчики».</p> <p>Физкультминутки: «Моя семья», «Мама – это небо», «Кто живет у нас в квартире?».</p>

3	«Транспорт»	<p><i>Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения, о профессиях (водитель, машинист, механик и т.д.), о видах транспорта и его назначении.</i></p> <p>Расширять представления детей о способах сохранения здоровья, учить применять их в повседневной жизни. Развивать двигательные способности (быстрота, ловкость, координацию движений), упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и враспынную.</p> <p>Подвижные игры: «Веселые автомобили», «Светофор», «Самолеты».</p> <p>Малоподвижная игра "Кого не стало?"</p> <p>Игровые задания: "Не урони мешочек", "Кати в цель".</p> <p>Пальчиковые игры: «Транспорт», «Машины», «Постовой», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Троллейбус», «Автобус», «Шофер».</p>
4	«Книжника неделя»	<p><i>Продолжать знакомить детей с устным народным творчеством через народные подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физминуток под чтение потешек, занятия по сказкам.</i></p> <p>Закреплять умение участвовать в подвижных играх.</p> <p>Формировать осознанное отношение к своему здоровью, стремление его беречь.</p> <p>Подвижные игры: «Золотые ворота», «Краски», «Море волнуется».</p> <p>Практическое упражнение «Чистые руки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Сказки», Книжки», «Колобок».</p> <p>Физкультминутки: «Карлсон», «Буратино».</p>

апрель	1	«День космонавтики»	<p><i>Знакомить детей с зарождением и развитием космонавтики. Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать двигательные качества в соревновательной деятельности.</i></p> <p>Развивать умение игровой деятельности со строгим соблюдением правил; развивать быстроту и реакцию.</p> <p>Подвижные игры: «Ракеты стартуют», «Поймай звезду».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ракета», «Вокруг Земли».</p> <p>Физкультминутка «Улетаем на ракете», «Космонавт».</p>
	2	«Чудеса, фокусы, эксперименты»	<p><i>Развивать самостоятельность, творчество, формирование выразительности движений.</i></p> <p>Расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p>Упражнять в беге, умении выполнять действия по сигналу, плавно работать руками, бегать в определенном направлении; развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Подвижные игры: «Жмурки», «Гори, гори ясно», «Третий лишний».</p> <p>Малоподвижная игра: "Кто ушёл?".</p> <p>Пальчиковые игры: «Солнышко, солнышко», «Ветер по лесу летал», «Пальчики».</p> <p>Физкультминутки: «Долго, долго», «Дождь», «Ветер тихо клен качает».</p>
	3	«Весна – красна»	<p><i>Расширять знания детей о весенних изменениях в природе через подвижные игры, игры с речевым сопровождением, тематические комплексы ОРУ.</i></p> <p>Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя творчество.</p> <p>Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Птички в гнездах», «Весёлые медвежата».</p> <p>Гимнастика для глаз «Солнышко и тучки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Весна», «Грачи», «Подснежник».</p> <p>Физкультминутка «Пришла Весна», «Мишка вылез из берлоги».</p>

май	4	«Праздник весны и труда»	<p><i>Расширить знания о весенних сельскохозяйственных работах, о народных праздниках, приметах, связанным с весенним трудом через подвижные и подражательные игры.</i></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия</p> <p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки.</p> <p>Подвижные игры: «Огуречик - огуречик», «Цветы».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Балалайка».</p> <p>Физкультминутка «Ванька-встанька», «Матрешки».</p>
	1	«День Победы»	<p><i>Формировать у детей интерес к истории своей страны, воспитывать чувство гордости за подвиги нашего народа в годы Великой отечественной войны, познакомить со спортсменами-героями ВОВ.</i></p> <p>Формировать умение применять элементы спортивной игры – футбола в совместных играх.</p> <p>Развивать ловкость и быстроту в подвижных играх и играх - эстафетах.</p> <p>Подвижные игры: Доставь донесение», «Снайперы», «Салют», «Слушай сигнал».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Бойцы-молодцы», «Солдатская каша».</p> <p>Физкультминутки: «Мы военные», «Пусть всегда будет мир!».</p>
	2	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>

3	«Растения родного края»	<p><i>Расширять представления детей о растениях, живущих в Санкт-Петербурге и Ленинградской области через проведение подвижных игр и физминуток, имитационных игр</i></p> <p>Развивать умение осознанно выполнять движения. Упражнять в беге, умение действовать по сигналу.</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «К названному дереву беги», «Садовник».</p> <p>Логоритмическое упражнение: «К нам весна пришла».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: "Цветок", "Комнатные цветы", «Кактус».</p> <p>Физкультминутка: «Наши алые цветки».</p>
4	«Моя безопасность»	<p><i>Продолжать знакомить с основами безопасности жизнедеятельности через проведение подвижных игр и тематических занятий.</i></p> <p>Учить прыгать через длинную скакалку. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования.</p> <p>Подвижные игры: «Прогулка по городу» (на машине, пешком, на автобусе), «Опасно - безопасно», «Светофор».</p> <p>Эстафета «Передаем жезл».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Машина».</p> <p>Пальчиковые игры: «Моя страна», «Наш город», «Наша улица», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Едем-едем мы домой».</p>

3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 2 раза в неделю по 25 минут в зале и 1 раз в неделю на улице, в теплое время года – на улице.

Учебный план организованной образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе на 2022-2023 учебный год представлен в таблице:

Образовательная область			
Физическая культура	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на прогулке	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расписание занятий старшей группы № 1 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	9.50 - 10.15		10:10 – 10:35	11:20 – 11:45 (улица)

Расписание занятий старшей группы №2 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	10:25 – 10:50		10:45 – 11:10	11:45 – 12:10 (улица)

3.4. Физкультурно-массовые мероприятия

Физкультурно-массовая работа с детьми 5-6 лет проводится в целях пропаганды культуры досуга среди детей, формирования навыков здорового образа жизни ребенка, социализации обучающихся, формирования образа детского сада как территории здоровья, а также для решения задач физического воспитания.

План физкультурно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год:

мероприятие	сроки проведения	место проведения	ответственный за проведение
«День знаний. 1 сентября!» музыкально-физкультурное развлечение	1 сентября	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«День туризма» игра по станциям	27 сентября	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«Веселые старты» районные спортивные соревнования	октябрь	спортивный зал ОУ МО	инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«23 февраля. День защитника Отечества» физкультурно-музыкальный праздник	с 17 по 22 февраля	музыкальный зал дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Веселые старты» районные спортивные соревнования	март	спортивный зал ОУ МО	инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Папа, мама, я - спортивная семья» соревнования ко Дню семьи	15 мая	Площадка дошкольного учреждения	инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Здравствуй, лето!» фольклорный праздник	1 июня	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц в зале или на улице продолжительностью 25 минут. В 2022-2023 учебном году физкультурный досуг с детьми старшей группы № 1 проводится в 1-й вторник месяца с 16.15 до 16:40; с детьми старшей группы №2 – в 1-й четверг месяца с 16.50 - 17.15.

План досуговых мероприятий для детей 5-6 лет на 2022-2023 учебный год:

Название досуга	Месяц
«Эй, ух! В здоровом теле – здоровый дух»	сентябрь
«Гимнасты России»	октябрь
«Трус не играет в хоккей»	ноябрь
«Нам мороз нипочем»	декабрь
«Кто на севере живет»	январь
«Богатырская наша сила!»	февраль
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	март
«Физкультурные сказки»	апрель
«Мы – спортсмены Петербурга»	май

3.6. Особенности работы в летний период

Построение физкультурно-образовательной деятельности в летний период имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года, а именно:

- летом обеспечивается максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- в летний период деятельность детей не регламентирована, режим дня максимально насыщается двигательной активностью
- совместная деятельность с детьми инструктора по физической культуре должна проходить в первой половине дня до 11.00 часов и во второй половине дня после 16.00.
- летом ребенок освобождается от всех медицинских мероприятий (исключение – профилактические прививки по плану)
- в летний период не должно быть медицинских отводов от закаливания (исключение – острые и хронические заболевания).

3.7. Условия реализации рабочей программы

3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество(шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
наклонная лестница	3
канаты	2
мишени напольные вертикальные	2
мишени навесные	1
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт)	7
флажки цветные	30
кегли	24
обручи пластмассовые о 50 см	30
обручи пластмассовые о 70 см	20
обручи пластмассовые о 90 см	6
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	19
гимнастические палки пластмассовые	12
мячи резиновые о 20см	24
мячи резиновые о 12см	22
мячи резиновые о 8см (h-40, c-16)	20
мячи пластмассовые	100
гантели пластмассовые	20
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	26
магнитофон	1
CD-диски	фонотека
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1
Беговая дорожка	1
Силовой	1
Степ	1
Велотренажер	1
<i>нестандартное</i>	
мячи массажные	20
мячи «мякиши» о 20см	10
мячи «мякиши» о 8см	20
ориентиры «кочки»	16

ориентиры «листки»	20
--------------------	----

3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество(шт.)
гимнастическое бревно	1
мишень вертикальная	1
спортивный комплекс	2

3.7.3. Учебно-методическое обеспечение по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор- составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез,2014</p> <p>С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. - М.: Мозайка-Синтез,2017</p>
Парциальные программы	<p>Алямовская В.Г. Программа «Здоровье». Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина</p> <p>Ж. Фирилева, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007.</p> <p>С.О. Филиппова «Олимпийское образование дошкольников» (2007)</p> <p>Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» (2016)</p>
Технологии и методические пособия	<p>Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.</p> <p>О.Б. Казина Веселая физкультура для детей и их родителей.</p> <p>Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина Игры и развлечения детей на воздухе - М.: Просвещение, 1981.</p> <p>Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду.</p> <p>М.Н. Попова Навстречу друг другу.</p> <p>Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.</p> <p>М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2000.</p> <p>А.Н. Сивачева Физкультура – это радость! (спортивные игры с нестандартным оборудованием)</p> <p>В.Н. Шебеко Физкультурные праздники в детском саду.</p> <p>Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб. Детство-Пресс, 2010.</p>

	<p>Д.В. Хухлаева Методика физического воспитания в ДОУ. С.О. Филиппова Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб. Детство-Пресс, 2001. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (автор-составитель О.Н.Моргунова) Т.Э. Токаева Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018</p>
Дидактические игры	<p>«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю» «Опиши спортсмена» «Разложи картинки на зимние, летние виды спорта» «Разрезные картинки» «Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь» «Четвёртый лишний» Домино Лото «Спорт» Пазлы Что лишнее? Угадай вид спорта Что перепутал художник? Хорошо-плохо Раскраски Детские книги И т.д.</p>
Наглядные пособия	<p>Плакаты с изображением разных видов спорта Подбор картинок Энциклопедия Алгоритм выполнения движения Презентации</p>

по направлению «Здоровье»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез Быстрее, выше, сильнее: Рабочая тетрадь для занятий с детьми от 4 лет. - М.: Мозаика-Синтез Я вырасту здоровым: Рабочая тетрадь для занятий с детьми от 5 лет. - М.: Мозаика-Синтез</p>
Парциальные программы	<p>Алямовская В.Г. Программа «Здоровье»</p>
Технологии и	<p>И. Е. Аверина Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»</p>

методические пособия	<p>(практическое пособие)</p> <p>А.С. Галанов Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).</p> <p>Н.С. Голицина, И.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни.</p> <p>Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровливания детей дошкольного возраста.</p> <p>Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.</p> <p>М.Н. Попова Навстречу друг другу.</p> <p>В.Г. Алямовская Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka-press, 1993.</p> <p>С.Н. Агаджанова Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2008.</p> <p>Л.В. Баль, В.В.Ветрова Букварь здоровья. – М.: Эксмо, 1995.</p> <p>М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.</p> <p>В.А. Доскин, Л.Г. Голубева Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2002.</p> <p>Г.Зайцев Уроки Мойдодыра. – СПб. Акцидент, 1997.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p> <p>О.В. Козырева Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.</p> <p>Если ребенок часто болеет: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2008.</p> <p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-пресс, 2000.</p> <p>М.Д. Маханева Воспитание здорового ребенка. – М.: Аркти, 1997.</p> <p>Т.А. Тарасова Я и мое здоровье. Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. - М.: Школьная пресса, 2008.</p> <p>Г.А.Широкова Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов на Дону: Феникс, 2009.</p> <p>Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.</p> <p>Т.С. Яковлева Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы-конспекты занятий. - М.: Школьная пресса, 2007.</p>
Дидактические игры	<p>Одень куклу</p> <p>Полезное, неполезное</p> <p>Хорошо-плохо</p>
Наглядный материал	<p>Плакаты, презентации, энциклопедии</p>

Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физвоспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года

<i>№ п/п</i>	<i>Запрещенные и ограниченные упражнения</i>	<i>Причины ограничения</i>	<i>Рекомендованная замена</i>
1.	Круговые вращения головой.	Форма сустава не предусматривает данное	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
2.	Наклоны головы назад.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков.	Замена отсутствует.
3.	Стойка на голове.		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз-
4.	Чрезмерное вытягивание шеи.		
5.	При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса).	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса).	Увеличение полемичного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
7.	Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.	Замена отсутствует.
8.	Перекат на спине удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя.
9.	Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечкам»).	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти.
10.	Сидение на пятках.	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение по-турецки.
11.	При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать нельзя.	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: -в стороны; -на поясе.
12.	Висы использовать не более 5 секунд.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику.	Замена отсутствует.

13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
14.	Бег босиком опора на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0.5 кг.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча.
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.