

ПРИНЯТА Педагогическим советом  
ГБОУ ООШ №1 имени Героев воинов – интернационалистов  
г. Новокуйбышевска от « 30 » августа 2021 протокол № 16  
от \_\_\_\_\_ г.  
Председатель Педагогического совета \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГБОУ ООШ  
№1 имени Героев воинов-интернационалистов  
г. Новокуйбышевска  
от « 31 » августа 2021 г.  
№ 135 - од Л.В.Криушева \_\_\_\_\_ Н.Б.Левина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дошкольного образования детей 5-6 лет с задержкой психического развития  
инструктора по физической культуре групп компенсирующей направленности  
структурного подразделения «Детский сад «Надежда»  
ГБОУ ООШ №11 имени Героев воинов-интернационалистов г. Новокуйбышевска

Составитель: Криушева Людмила Васильевна

г.о. Новокуйбышевск, 2021г

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ П/П	Раздел программы	Стр.
	<b>I Целевой раздел</b>	5
	<b>1.Пояснительная записка</b>	6
1.1	Нормативно - правовая основа разработки рабочей программы	6
1.2	Цели и задачи реализации программы группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ в возрасте 6-8 лет	7
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	10
1.4	Возрастные особенности детей с ОВЗ 5-6 лет	12
1.5	Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	15
1.6	Планируемые результаты детей от 5-6 лет	17
	<b>II Содержательный раздел</b>	19

2.1	Содержание работы группы компенсирующей направленности для детей в возрасте 5-6 лет (старшая группа)	20
2.2	Физическое развитие в ДОУ Комплексно-тематическое планирование совместной образовательной деятельности по физической культуре	21
2.3	Виды интеграции образовательных областей	24
2.4	Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ	25
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	32
<b>III Организационный раздел</b>		35
3.1	Организация образовательного процесса	36
3.2	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	37
3.3	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	37
3.4	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	40
	Литература	43
<b>Приложения</b>		44
1	Годовой комплексный план образовательной деятельности для воспитанников 5-6 лет	45

2	Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности	46
3	План физкультурных праздников и развлечений	69
4	Расписание непрерывной образовательной деятельности	71
5	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	72-73

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## **I. Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1 Нормативно - правовая основа разработки рабочей программы**

Рабочая программа (далее – Программа) инструктора по физическому развитию разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФС (ред. От 13.07.2015 года) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 14 ноября 2013 года № 3084)
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02. 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 года № 300038)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 (ред. От 27.08.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 года № 28564)  
« 47-од, приказом министерства имущественных отношений Самарской области от 15.06.2015 года № 1293)
7. АООП ДО – образовательная программа ГДОУ ООШ №11 имени Героев воинов-интернационалистов г. Новокуйбышевска структурного подразделения «Детский сад «Надежда»

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию компенсирующей направленности ГБДОУ ООШ №11 имени Героев воинов-интернационалистов СП «Детский сад «Надежда» обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 8 лет с задержкой психического развития с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению: физическое развитие. При этом затрагивает и развивает остальные образовательные области:

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

Настоящая рабочая программа составлена на основе **адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с задержкой психического развития** государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы № 11 имени Героев воинов-интернационалистов города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурного подразделения «Детский сад «Надежда».

Разрабатывалась и утверждалась Организацией (ГБДОУ ООШ №11 имени Героев воинов-интернационалистов СП «Детский сад «Надежда») самостоятельно соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая программа показывает то, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей.

## **1.2 Цели и задачи Программы**

### **Цели и реализации Программы:**

- повышение социального статуса дошкольной образовательной организации;
- обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

### **Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- обеспечение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, индивидуальности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организованных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах детей;

Охрана и укрепление физического развития детей является одной из приоритетных задач развития современного дошкольного образования и рассматривается как условие реализации основной образовательной (адаптированной) программы дошкольного образования.

В рабочей программе учтены главные принципиальные позиции построения ФГОС ДО:

- учёт специфики дошкольного детства и поддержка его разнообразия;
- сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация (обогащение) детского развития;



- создание благоприятной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностям ;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействии с людьми, культурой и окружающим миром; сотрудничество организации с семьями.

**Содержание программы** определено с учётом дидактических принципов, **которые для детей с ЗПР**приобретают особую значимость:

- от простого к сложному;
- систематичность;
- доступность и повторяемость материала.

Эффективность работы определяется чёткой организацией двигательной деятельности детей в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов коррекционного процесса: дефектолога, логопеда, психолога, воспитателя и родителей (законных представителей).

**Принципы работы в организации** образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;
- основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Создание условий и формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
4. Обеспечение физического и психического благополучия, гармоничного физического развития.
5. Совершенствование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными способностями.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и в физических упражнениях; активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту
7. Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств , как координация движений, крупной и мелкой моторики

обеих рук. А так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей целеустремленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементами нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### **Цели и задачи групп компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития в возрасте 5-6 лет:**

1. Развивать способности детей к точному управлению движений в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскости (чувство пространства);
2. Развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторную координацию, мышечную выносливость, способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта для движения по заданному признаку);
3. Развивать тактильные, зрительные ощущения и представления, память, внимание детей;
4. Проводить профилактику и коррекцию плоскостопия – учить детей сохранять заданный темп во время передвижения по коврикам, на горках, плавания в сухом бассейне (частота движений за единицу времени);
5. Создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, позвоночника и восстановления правильного положения ребенка, исходя из его индивидуальных – типологических особенностей.
6. Проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухой бассейн и т.д), направленные на улучшение венозного тока работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижного сустава, связок и сухожилий, снятие нервно- психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т.п;
7. Создать условия для детей к правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно – сосудистой системы;
8. Формировать способности детей к словестной регуляции движений (выполнение действий по словестной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных и невербальных средств общения);
9. Создать условия для развития игровой деятельности детей: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием ( волшебная дорожка в лес, тропинка в лесу, мостик, безопасная полоса для движения по болоту, купание в озере и т.п);
10. Создать условия для стимулирования положительной эмоциональной настроя детей.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

Основные принципы:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста) обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов и особенностей развития);
- учет этнокультурной ситуации развития ребенка;

Программа строится на следующих методологических **подходах**:

культурно-исторический подход к развитию психики человека, предложенных Л.С.Выготским, рассматривает формирование психики в онтогенезе как феномен культурного происхождения.

Основные принципы культурно-исторического подхода:

- принцип активности, инициативности и субъектами в развитии ребенка;
- состояние развития никогда не определяется только его созревшей частью, или актуальным уровнем развития; необходимо учитывать и созревающие функции, или зону ближайшего развития, причем последней отводится главенствующая роль в принципе обучения, т.к. сегодняшняя зона ближайшего развития завтра станет для ребенка уровнем его актуального развития;
- среда является источником развития ребенка;
- одно и то же средовое воздействие по-разному сказывается на детях разного возраста в силу их различных возрастных возможностей;
- воздействия среды сами меняются в зависимости от того, на какие психологические особенности ребенка они накладываются;
- обучение является движущей силой развития ребенка, или «обучение ведет за собой развитие», где обучение понимается в контексте понятия «зона ближайшего развития»;

- в качестве основных условий полноценного развития ребенка выступают: общение между ребенком и взрослым и нормальное развитие (созревание и функционирование) нервной системы ребенка. Причем, функциональное развитие нервной системы, с одной стороны, является условием личностного, интеллектуального и физического развития, а с другой стороны, зависит от их развития.
- Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.И.Божович, Д.Б.Эльконин, АБ.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. Все поведение ребенка определяется непосредственностью и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развития еще слабы, а потому в этот возрастной период деятельности мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в том случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития. Основные принципы личностного подхода:

- принципы активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка;
- принцип ведущей роли личностного развития по отношению к интеллектуальному и физическому;
- принцип уникальности и самоценности развития ребенка в дошкольном детстве;
- принцип амплификации развития (А.В.Запорожец) в противоположность принципу интенсификации.

Деятельный подход (А.Н.Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

В рамках деятельного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Основные принципы деятельного подхода:

- принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка;
- деятельность является движущей силой развития ребенка;
- принцип амплификации развития (А.В.Запорожец).

## Возрастные особенности детей с задержкой психического развития 5-6 лет

Наше структурное подразделение посещают дошкольники с отклонениями в психомоторном развитии (Задержка психического развития), имеющие различные проявления и причины (**по заключению ПМПК**).

Характеризуя индивидуальные особенности детей 5-6 лет с задержкой психического развития (далее ЗПР), необходимо отметить, что ЗПР представляет собой отклонения в интеллектуальной, эмоциональной и личностной сферах.

При ЗПР основные нарушения интеллектуального уровня развития ребенка приходятся на недостаточность познавательных процессов. Существенное место занимают такие особенности, как неустойчивость внимания, пониженная работоспособность, импульсивность, недостаточная целенаправленность деятельности, слабость ее речевой регуляции. Свойственные этим детям пониженная работоспособность и неустойчивость **внимания** имеют разные формы индивидуального проявления. У одних детей максимальная концентрация внимания и наиболее высокая работоспособность обнаруживается в начале выполнения задания, а по мере продолжения работы эти факторы неуклонно снижаются; у других дошкольников сосредоточение внимания наступает лишь после того как они приступят к какой-либо деятельности; у третьих отмечаются периодические колебания внимания и неравномерная работоспособность на протяжении всего времени выполнения задания (Г.И.Жаренкова, 1984).

У многих из таких детей наблюдаются трудности с **восприятием** (зрительным, слуховым, тактильным). Снижена скорость перцептивных операций. Их сенсорный опыт долго не закрепляется и не обобщается в слове. Особые трудности дошкольники испытывают при овладении представлениями о величине, не выделяя и не обозначая при этом отдельные параметры величины (длина, ширина, высота, толщина). Затруднен процесс анализирующего восприятия: дети затрудняются в выделении основных структурных элементов предмета, мелких деталей, их пространственном соотношении. Можно говорить о замедленном темпе формирования целостного образа предметов, что находит отражение в проблемах, связанных с изобразительной деятельностью.

Со стороны слухового восприятия грубых расстройств не наблюдается. Дети могут испытывать некоторые затруднения при ориентировке в речевых звучаниях, но главным образом страдают фонематические процессы.

Названные выше недостатки ориентировочно-исследовательской деятельности касаются и тактильно-двигательного восприятия, которое обогащает чувственный опыт ребенка и позволяет ему получить сведения о таких свойствах предмета, как температура, фактура материала, некоторые свойства поверхности, форма, величина. Затруднен процесс узнавания предметов на ощупь.

У детей с задержкой психического развития замедлен процесс формирования **межанализаторных связей**, которые лежат в основе сложных видов деятельности. Отмечаются недостатки **зрительно-моторной, слух -зрительно-моторной координации**. Недостаточность межсенсорного взаимодействия проявляется в несформированности чувства ритма, трудностях в формировании пространственных

ориентировок. **Память** детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием, при этом выраженность дефекта зависит от генеза задержки психического развития. При этом недостатки касаются всех видов запоминания: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного.

Они распространяются на запоминание как наглядного, так и (особенно) словесного материала. На передний план в структуре нарушения мнемической деятельности выступает недостаточное умение применять приемы запоминания, такие как смысловая группировка, классификация. Недостаточность произвольной памяти у детей с ЗПР в значительной степени связано со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля.

Значительное своеобразие отмечается в развитии **мыслительной деятельности**. В целом решение соответствующих возрасту мыслительных задач на наглядно-практическом уровне для детей доступно, однако они могут затрудняться в объяснении причинно-следственных связей. Также характерен недостаточно высокий уровень сформированности всех основных интеллектуальных операций: анализа, обобщения, абстракции, переноса. Слабая сформированность обобщающей функции слова обуславливает трудности в овладении детьми родовыми понятиями – показателями запаса видовых конкретных понятий и умений самостоятельно выделять существенные признаки однородной группы предметов. У детей обнаруживается недостаточная гибкость мышления, склонность к стереотипным решениям, использование неадекватных способов действий.

Снижение **познавательной активности** проявляется в ограниченности запаса знаний и представлений об окружающем мире и практических навыков, соответствующих возрасту и необходимых для начала обучения в школе (С.Г.Шевченко).

Отличается от возрастной нормы и **речь** детей с ЗПР. Многим из них присущи дефекты звукопроизношения, бедный словарный запас, дети слабо владеют грамматическими обобщениями. Нарушение речи при задержке психического развития носит системный характер, так как отмечаются трудности в понимании лексических связей, развитии лексико-грамматического строя речи, фонематического слуха и фонематического восприятия, в формировании связной речи. Эти своеобразия речи приводят к затруднениям в процессе овладения чтением и письмом.

Для любого вида деятельности характерны низкий уровень самоконтроля, отсутствие целенаправленных продуктивных действий, нарушение планирования и программирования деятельности, ярко выраженные трудности в вербализации действий. Этими же факторами объясняются характерные нарушения поведения у данной категории детей. Они отличаются, как правило, эмоциональной неустойчивостью. Дети с трудом приспосабливаются к детскому коллективу, им свойственны колебания настроения и повышенная утомляемость.

Рассматривая психологическую структуру задержки психического развития в дошкольном возрасте можно выделить ее основные звенья: недостаточная сформированность мотивационно-целевой основы деятельности, сферы образов-представлений, недоразвитие знаково-символической деятельности. Все названные особенности наиболее ярко проявляются на уровне игровой деятельности детей с задержкой психического развития. У них снижен интерес к игре и к игрушке, с трудом возникает замысел игры, сюжеты игр тяготеют к стереотипам, преимущественно затрагивают бытовую тематику. Ролевое поведение отличается импульсивностью. Не сформирована игра и как

совместная деятельность: дети мало общаются между собой в игре, игровые объединения неустойчивы, часто возникают конфликты, коллективная игра не складывается. (Е.С.Слепович, 1994).

Незрелость **эмоционально-волевой сферы** детей с задержкой психического развития обуславливает своеобразие формирования их поведения и личностных особенностей. Страдает сфера коммуникации. Старшие дошкольники с ЗПР не готовы к внеситуативно-личностному общению со взрослыми, в отличие от своих нормально развивающихся сверстников, они достигают лишь уровня ситуативно-делового общения.

Следует отметить некоторые особенности формирования **двигательной сферы** детей с задержкой психического развития. У них не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, однако, при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, ловкость, сила, координация. Особенно заметно несовершенство **мелкой моторики рук**, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков, формирование сложных серийных движений и действий, которые отрицательно отражаются на продуктивной деятельности – лепке, рисовании, конструировании (И.Ф.Марковская, Е.А.Екжанова). **Таким образом**, структура задержки психического развития в старшем дошкольном возрасте определяется недостаточной сформированностью мотивационной стороны психической деятельности, недостаточным формированием операций мыслительной деятельности, трудностями в формировании ведущей деятельности возраста, неравномерным формированием процессов познавательной деятельности, а именно логического запоминания, словесно-логического мышления, пространственно-временных представлений, активной функции внимания.

### **Нормативно - правовая основа разработки рабочей программы**

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.). Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек (мальчики чаще изображают технику, космос, военные действия и т.д., а девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д.). Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном подходе у детей формируются художественно – творческие способности в

изобразительной деятельности. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала.

Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала.

Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы 9 точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 25 минут.

На шестом году жизни происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. С развитием центральной нервной системы движения ребёнка становятся более разнообразными, точными, координированными, он способен контролировать свои действия. Накопленный двигательный опыт даёт возможность лучшего качества выполнения упражнений. Основная работа направлена на совершенствование навыков движений.

Ходьба и бег становятся более координированными, непринуждёнными, легкими и ритмичными, исчезают лишние движения, длина шага увеличивается. Дети могут свободно 10 непринуждённо ходить с естественным движением рук, четким ритмичным шагом, сохранением осанки. Дети уже могут согласовывать свои движения с движениями товарищей.



Дети шестого года жизни продолжают совершенствовать двигательные умения и навыки, осознанно выполняют движения, уже могут распределять роли до начала игры, придерживаются роли до окончания игры, действуют в соответствии с правилами игры, самостоятельно придумывают варианты знакомых игр. В играх-эстафетах выполняют командные действия. Проявляют интерес к разнообразным видам спорта, переживают спортивные события как связанные с ними лично, так и события значимые для страны. Выполняют движения с наибольшей амплитудой и координацией, в соответствии с заданным ритмом.

Совершенствуются психофизические качества: быстрота, ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила. Выполняют упражнения из правильных исходных положений.

### **1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития. Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам.

Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

## 1.6 Планируемые результаты детей 5-6 лет

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования. Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни психического, речевого, познавательного и социального развития личности:

1. Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастнo-половым нормативам.
2. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
3. Самостоятельно организывает подвижные игры (в разных вариантах).
4. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
5. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».
6. Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол
7. Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

8. Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, полощет рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.
9. Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.
10. Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.
11. Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## II Содержательный раздел

### 2.1 Содержание работы групп компенсирующей направленности для детей с ЗПР в возрасте 5-6 лет

1. Формировать умение выполнять порядковые упражнения: построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.
2. Совершенствовать навык выполнения общеразвивающих упражнений: выполнять упражнения активно, с достаточным мышечным напряжением, выполнять ОРУ с различными предметами, оценивать качество выполнения своих движений и движений товарищей.
3. Осваивать основные движения: «Школа мяча», равномерный бег в среднем и быстром темпе, разные способы выполнения прыжков в высоту и длину, со скакалкой, различные виды лазания. Качественно выполняет основные движения.
4. Развивать умение участвовать в спортивных играх: выполнять правила, выполнять роль ведущего.
5. Выполнять качественно спортивные упражнения. Формировать активную позицию участника в подвижных играх.
6. Приобщать к нормам здорового образа жизни.
7. Формировать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.
8. Дать знания об организме (органах чувств, движения, пищеварения, дыхания), формировать практические умения по уходу за ним.
9. Формировать представления о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.).
10. Знакомить с правилами безопасного поведения, дать сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств (зрения, слуха), о некоторых приёмах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), о некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и пр.).
11. Формировать углублённое представление о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приёмы поддержания опрятности одежды, обуви).
12. Закреплять умение самостоятельно выполнять культурно – гигиенические процессы (культура еды, умывание).
13. Осваивать приёмы элементарной первой помощи при травмах (смазать царапину йодом, перевязать палец, приложить холодное к ушибу и пр.).

14. Закреплять умение выполнять закаливающие процедуры, утреннюю гимнастику.
15. Познакомить детей с правилами поведения при травмах.
16. Дать знания о том, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Основные движения Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

#### **Бег.**

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

#### **Ползание и лазанье.**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе,

подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

### **Прыжки.**

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

### **Бросание, ловля, метание.**

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

### **Групповые упражнения с переходами.**

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

### **Ритмическая гимнастика.**

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на 20 поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.**

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

**Спортивные игры Городки.**

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. 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.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Зимняя Олимпиада».

## **2.2 Физическое развитие в ДОУ**

### **Комплексно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности детей по физической культуре**

#### **Годовое тематическое планирование (приложение 1)**

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно-образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности, так и в самостоятельной деятельности детей.

#### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (приложение 2)**

## **2.3 Виды интеграции образовательных областей**



Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

### **Социально-коммуникативное развитие**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **Познавательное развитие**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **Речевое развитие**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

### **Художественно-эстетическое развитие**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **Физическое развитие**

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **2.4 Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса, в детском саду - детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии – имеют свою цель и решают определённые задачи.

### ***Цель здоровьесберегающих технологий:***

-формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

### ***Задачи здоровьесберегающих технологий:***

- 1.Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
2. Создавать психологически комфортную среду в группах;
- 3.Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями; - Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- 4.Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка):  
- дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- 5.Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- 6.Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

### **Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий:**

- 1.Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников;
- 2.Сформированность навыков здорового образа жизни Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья ребёнка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

**Как правило, здоровьесберегающие технологии в ДОУ подразделяются:**

1.Медико-профилактические технологии «Современные подходы к здоровьесбережению дошкольников»

*Мониторинг здоровья:*

- организация профилактических мероприятий;
- рациональное питание;
- рациональный режим дня;
- здоровьесберегающая среда;
- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

*Двигательный режим:*

- динамические паузы;
- закаливание;
- гимнастика;
- подвижные и спортивные игры;
- дни здоровья;
- спортивные развлечения, праздники.

3.Социально-психологические технологии (технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребёнка) – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

*Тренинги:*

- релаксация;
- музыкотерапия;
- психогимнастика;

- сказкатерапия.

4. Образовательные технологии - это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях, формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни:

- накопление знаний о здоровье;
- развитие умений оберегать его.

5. Валеологическое просвещение родителей.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, – в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ, – информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной – подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

*При этом выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Формы организации здоровьесберегающей работы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.

#### **Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1. Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
2. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
3. Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
4. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
5. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
6. Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
7. Гимнастика корректирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
8. Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

9. Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

10. Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

### **Коррекционные технологии**

1. Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;

проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1. Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

2. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;

3. Прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

## **2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Поэтому главная задача педагогов и специалистов ДОУ знать состояние здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления воспитанников, т. е. провести диагностику (мониторинг).

Комплекс диагностических мероприятий в нашем дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

1. Медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
2. Инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
3. Музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

### **Взаимодействие с медицинским персоналом:**

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

### **Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:**

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад.
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
4. Два раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
5. Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с воспитателями:**

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

### **Инструктор по физической культуре:**

1. Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию.
2. Планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня
3. Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах). Кроме групповых форм взаимодействия раз в неделю встреча со специалистами, где обсуждаются вопросы, требующие внимания.
4. Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные).

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная



музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД.

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

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому планированию (**приложение 3**).

**Физкультурный досуг 1 раз в месяц 25 минут**

**Физкультурный праздник 2 раза в год 35-40 минут (зимний, летний)**

#### **Совместная работа с родителями воспитанников ДОУ**

№	Тема консультации	Дата проведения	Ответственный
1	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в новом учебном году	сентябрь	Инструктор ФИЗО
2	Общее родительское собрание Групповые собрания	октябрь	Инструктор ФИЗО

3	Анкетирование «Место спорта в вашей семье».	ноябрь	Инструктор ФИЗО
4	Как провести выходные с детьми	декабрь	Инструктор ФИЗО
5	Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей	январь	Инструктор ФИЗО
6	Подвижные игры – одна из форм повышения двигательной активности дошкольников	февраль	Инструктор ФИЗО
7	Мама, папа, я –здоровая семья	март	Инструктор ФИЗО
8	Упражнения для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия, виды коррекционных гимнастик (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз).	апрель	Инструктор ФИЗО
9	Спорт в жизни ребёнка	май	Инструктор ФИЗО
10	Плавать раньше, чем ходить	Июнь июль август	Инструктор ФИЗО

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### III Организационный раздел

#### 3.1 Организация образовательного процесса

Ежедневная организация образовательной жизни и деятельности строиться на основе учета возрастных особенностей воспитанников.

Режим дня разработан на основе:

1. Основной общеобразовательной Программы дошкольного образования, разработанной коллективом детского сада.
2. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Режим группы и длительность пребывания в ней детей определяется положением о дошкольных группах ГБДОУ ООШ № 11 СП «Детский сад «Надежда».

- пятидневная рабочая неделя;
- длительность работы 12 часов.
- ежедневный график работы с 7.00 до 19.00 часов;
- выходные дни: суббота и воскресенье, нерабочие и праздничные дни.

Режим работы изменяется на летний оздоровительный период.

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливаются необходимостью выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определенную последовательность периодов подъема и снижения активности, бодрствования и сна.

Режим дня в детском саду организуется с учетом физической и умственной работоспособностью, а так же эмоциональной реактивностью в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приема пищи;
- укладывание на дневной сон;

-общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.  
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20 минут.  
Физкультурный праздник 2 раза в год 30 минут (зимний, летний).

### **3.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в физкультурном зале соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии:

1. Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами;
2. Правилами пожарной безопасности;
- 3.Требованиями предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных способностей развития детей);
- 4.Требования к материально – техническому обеспечению программы (учебно – методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

### **3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Согласно ФГОС, «предметно-развивающая среда» - физкультурного зала:

- это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта. Периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей и несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру.

В соответствии с ФГОС была проанализирована предметно – пространственная среда физкультурного зала.

1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно- развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний. Потребностей и особенностей что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеется: модули, тренажеры, мячи, обручи, ракетки, нестандартное физкультурное оборудование.

2. Принцип полуфункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно – развивающей среды.

В ДОУ учитываются это принципы путем приобретения специфических материалов для девочек и мальчиков, пример: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты.

3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно- развивающей среды, позволяет вывести на первый план ту или иную функцию пространства по ситуации, в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми педагог имеет возможность изменять пространство зала за счет установки мягких модулей.

4. Принцип информативности обеспеченной разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействие с предметным окружением, проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование в ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим эстетическим требованиям, а также санитарно- эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста и исходя из того, что при реализации ООП дошкольного образования основной формы работы с детьми является игра.

Таким образом, анализ предметно- развивающейся среда показал, что в учреждении выполняются требования ФГОС в условиях реализации основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания по общеобразовательной области « Физическая культура», а также требования к созданию здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения.

В зале имеются:

1. Разнообразное спортивное оборудование для развития основных видов движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания.

2. Предупреждение нарушений осанки и плоскостопия;

3. Формирования пространственной ориентировки: шведская стенка, дуги, гимнастические скамейки, маты, дорожки, кегли, мешочки для метания, зрительные ориентиры, канаты, веревки, ребристые и наклонные доски;

3. Атрибуты и игрушки для подвижных игр;

4. Оборудование для спортивных игр: баскетбол, хоккей, бадминтон;

5. Пианино, магнитофон ;

6. Подборка дисков с комплексом утренней гимнастики, пальчиковая гимнастика, музыкальные произведения, подборка методической литературы и пособий, нестандартное физическое оборудование.

Особенности организации физкультурного уголка в группе

Главная цель физкультурного уголка:

- удовлетворение потребности дошкольника в движении и приобщению его к здоровому образу жизни.

Задачи физкультурного уголка:

- развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

Задача воспитателя:

- научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования.

Требования к спортивному уголку:

- 1.Безопасность размещения: спортивный уголок не следует размещать рядом с окнами, уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей.
- 2.Он может быть размещен: в приемной, групповой или спальней комнате.
3. Отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а расположение принципу целесообразности.
4. Уголок должен логично вписываться в интерьер комнаты и быть эстетически оформлен.
5. Уголок должен быть доступным в использовании каждым ребенком.
6. Уголок должен соответствовать возрасту детей и требованиям программы, учитывать интересы, как мальчиков, так и девочек.
7. Наличие символик физкультуры и спорта.

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Все имеющиеся пособия лучше вносить постепенно, чередуя их. В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный.

Необходимо в этот период варьировать местоположение оборудования, периодически убирая то, что наскучило детям.

Во второй половине года необходимо пополнять уголок иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта.

1. Теоретический материал:

- картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека малоподвижных игр в соответствии с возрастом детей;
- картотека физкультминуток в соответствии с возрастом детей;
- картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека бодрящих гимнастик в соответствии с возрастом детей;
- картотека считалок;
- иллюстрированный материал по зимним видам спорта.

2. Иллюстрированный материал по летним видам спорта.

3. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы;
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д.;
- бросовой материал (шишки, яйца от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.
- нестандартное оборудование, сделанное своими руками - мячики – ежики;
- мешочки с разной крупой.

4. Для игр и упражнений с прыжками:

- скакалки, обручи, шнуры, бруски.

5. Для перешагивания, подъема и спуска:

- бруски деревянные.

6. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием:

- кольцоброс, мячи резиновые разных размеров;
- мячи или мешочки с песком для метания
- кегли;
- нестандартное оборудование.

7. Выносной материал:

- мячи резиновые;
- скакалки;
- обручи;



- лыжи;
- хоккейные клюшки;
- санки и т. д.

8. Наличие бубна для проведения утренней гимнастики.

### 3.4 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

#### Направление «Физическое развитие»

##### Физическая культура

Цель – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. Программа	АООП ДО – образовательная программа ГДОУ ООШ №11 г. Новокуйбышевска структурного подразделения «Детский сад «Надежда»
2.Дополнительная программа	Физическое воспитание в детском саду, Э Я.Степаненкова. М., 2006

<p>3. Технологии и методические пособия</p>	<p>Физкультура для всей семьи. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.:изд-во «Физкультура и спорт», 2005          Подвижные игры для детей. Т.Н.Образцова «Гамма Пресс 2000», 2004          Творим здоровье души и тела. Л.Лахонина, Т.Андрус изд. «Пионер» Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Ноткина Н.А. –СПб.,1995.</p> <p>Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников, Москва «Школьная Пресса» 2003          Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. В.Г.Фролова Москва «Просвещение» 2010          Физическое воспитание детей дошкольного возраста В.А.Андерсон,-М.:Просвещение, 2011          Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. В.Я.Лысова,Т.С.Яковлева Москва Аркти 2007</p>
---	--

## **Список литературы**

- Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
- Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
- Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
- Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
- Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
- Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
- Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
- Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
- Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
- Тимофеева Л.Л., Корнейчева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
- Чупах, И.В., Пужаева Е.З., Соко

# ПРИЛОЖЕНИЯ

**ГОДОВОЙ КРУГ ЛЕКСИЧЕСКИХ ТЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
для воспитанников 5-6 лет**

Месяц	Тема недели				
	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвертая неделя	Пятая неделя
<b>Сентябрь</b>	Мониторинг	Мониторинг	«Детский сад, игрушки»	«Начало осени»	
<b>Октябрь</b>	«Деревья и кустарники»	«Растения огорода»	«Деревья и кустарники сада»	«Овощи-фрукты»	«Фрукты-ягоды»
<b>Ноябрь</b>	«Бытовые приборы»	«Поздняя осень»	«Посуда»	«Мебель в доме»	
<b>Декабрь</b>	«Домашние птицы»	«Домашние животные»	«Дикие животные»	«Новый год»	
<b>Январь</b>	«Дикие и домашние животные»	«Водный и воздушный транспорт»	«Наземный и железнодорожный транспорт»	«Зимующие птицы»	
<b>Февраль</b>	«Зима»	«Одежда»	«День Защитника Отечества»	«8 Марта»	
<b>Март</b>	«Весна»	«Стройка и строительные профессии»	«Профессии работников детского сада»	«Перелетные птицы»	
<b>Апрель</b>	«Насекомые, моя семья»	«Москва – столица России, наш дом»	«Садовые цветы»	«Улицы нашего города»	
<b>Май</b>	«День Победы»	«Признаки лета, рыбы»	Мониторинг	Мониторинг	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**  
**Сентябрь**

№	Дата	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
1	4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.  <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками</li> </ul>	<p>Л.И.Пензулаева  Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 14</p>	

2	6	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой);</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 16	
3	11	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	
4	13	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»;</li> <li>• броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками;</li> <li>• бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	
5	18	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»;</li> <li>• броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	

6	20	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра молчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	
7	25	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</li> <li>• равновесие — ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 20	
8	27	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	



## Октябрь

13	2	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров);</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 27	
14	4	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага);</li> <li>• прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 28	
15	9	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 28	

16	11	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 29	
17	16	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 31	
18	18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 31	

19	23	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, палки на пояс. Подвижная игра «Улочка».</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 32	
20	25	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.  Стр. 33	

21	30	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия, обычном беге. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения.</p> <p>«Пас друг другу»</p> <p>«Отбей волан»</p> <p>«Будь ловким»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 34	
----	----	--	--	--	--

25	6	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м);</li> <li>• переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 38	
----	---	--	--	--	--

26	8	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг;</li> <li>• прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 40	
27	13	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 40	
28	15	Повторить прыжки	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить	Л.И.Пензулаева	

		попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м);</li> <li>• переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков);</li> <li>• ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м).</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 41	
29	20	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м);</li> <li>• ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5кг);</li> <li>• ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 42	
30	22	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 42	

31	27	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 43	
32	29	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени;</li> <li>• ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 44	

## Декабрь

1	4	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 47	
---	---	--	--	---	--

		равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>• броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</li> </ul> <b>III</b> часть. Игра «Сделай фигуру».		
2	6	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);</li> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 48	
3	11	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<b>I</b> часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. <b>II</b> часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». <b>III</b> часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 49	
4	13	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	<b>I</b> часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. <b>II</b> часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м);</li> <li>• броски мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами.</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III</b> часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 50	
5	18	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);</li> <li>• ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);</li> <li>• прокатывание набивного мяча.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая	



		прокатывание мяча.		группа. Стр. 51	
6	20	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 51	
7	25	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков);</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 52	
8	27	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 53	

## Январь

13	10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	
----	----	--	---	---	--

		устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м);</li> <li>• метание — броски мяча в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p><b>Шчасть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	саду. Старшая группа. Стр. 58	
14	15	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом;</li> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 59	
15	17	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p><b>II часть.</b> Катание друг друга на санках.</p> <p>Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 60	
16	22	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 40 см);</li> <li>• проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;</li> <li>• броски мяча вверх.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 60	
17	24	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском	

		предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).</li> </ul>	саду. Старшая группа. Стр. 62	
18	29	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<p><b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 62	
19	31	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 62	

## Февраль

25	5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см);</li> <li>• бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;</li> <li>• подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 67	
26	7	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — бег по гимнастической скамейке;</li> <li>• прыжки через бруски правым и левым боком;</li> <li>• забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 68	
27	12	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<p><b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 68	

28	14	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 69	
29	19	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 60 см);</li> <li>• ползание на четвереньках между набивными мячами;</li> <li>• перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 70	
30	21	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 70	
31	26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;</li> <li>• подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);</li> <li>• перешагивание через шнур (высота 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 70	

			<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		
31	28	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»);</li> <li>• ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 71	

## Март

1	5	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</li> <li>• прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см);</li> <li>• перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 75	
2	7	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные	

		голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	мешочком на голове, руки на пояс; <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд;</li> <li>• перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.</li> </ul>	занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 76	
3	12	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 77	
4	14	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег враспынную между кубиками.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат;</li> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба колонной по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 78	
5	19	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в высоту с разбега;</li> <li>• метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м);</li> <li>• ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 79	
6	21	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 79	

			<b>III часть.</b> Игра малой подвижности.		
7	26	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба со сменной темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> <li>• прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 80	
8	28	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше;</li> <li>• прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 81	

## Апрель

13	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 85	
----	---	---	--	---	--



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>• броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</li> </ul> Подвижная игра «Медведь и пчелы». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.		
14	4	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз);</li> <li>• прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет;</li> <li>• броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 86	
15	9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 86	
16	11	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;</li> <li>• прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком.</li> </ul> Подвижная игра «Стой». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 87	
17	16	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м);</li> <li>• прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 88	

18	18	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<p><b>I часть.</b> Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба враспынную между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 88	
19	23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча;</li> <li>• ползание по прямой, затем переползание через скамейку;</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 88	
20	25	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 90	
21	30	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки и бег	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в кругу»</p> <p>П/И «Карусель»</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 90	

## Май

25	2	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;</li> <li>• броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Что изменилось?».</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 93	
26	7	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 94	
27	9	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p><b>I часть.</b> Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 95	
28	14	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в	<p><b>I часть.</b> Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с разбега;</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 95	

		длину с разбега; в перебрасывании мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди;</li> <li>• ползание по прямой на ладонях и ступнях.</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		
29	16	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с разбега;</li> <li>• забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м;</li> <li>• лазанье под дугу (обруч).</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 96	
30	21	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 96	
31	23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> </ul> Подвижная игра «Пожарные на учении». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 97	
32	28	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски</li> </ul>	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в	

		мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ul>	детском саду. Старшая группа. Стр. 98	
33	30	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.	Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Стр. 98	

*Приложение 3*

### План физкультурных праздников и развлечений

	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<b>Сентябрь</b>	«Волшебные превращения»	«Мы сильные, мы дружные»	«Мы сильные, мы дружные»

	Задачи: Упражнять детей в беге, в прыжках, создавать положительные эмоции.	Задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни. Продолжать обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия.	Задачи: Приобщать детей к здоровому образу жизни. Продолжать обучать детей игровым упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия.
<b>Октябрь</b>	«Поиски клада»  Задачи: Упражнять детей в прыжках, в равновесии, учить ориентироваться в пространстве	«Подвижные народные игры»  Задачи: закреплять знания детей о подвижных играх.	«Веселые старты»  Задачи: Воспитание у детей ловкости, точности движения, двигательной самостоятельности, дружелюбия, любви к спорту.
<b>Ноябрь</b>	«Цирковые артисты»  Задачи: Доставить детям радость. Активно вовлекать их в совместную детско-взрослую деятельность.	«Обруч»  Задачи: Закреплять умение прыгать из обруча в обруч, ноги вместе. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать ловкость, смелость, выносливость.	«Туристы»  Задачи: Пропаганда здорового образа жизни; популяризация активных форм отдыха;
<b>Декабрь</b>	«Мой веселый, звонкий мяч»  Задачи: Укреплять здоровье детей, совершенствовать основные виды движений	«Неболейка»  Задачи: Формировать навыки здорового образа жизни. Укреплять свод стопы упражнениями для профилактики плоскостопия. Побуждать детей к творческому самовыражению, развивать дружеские взаимоотношения.	«Воздушный шар»  Задачи: Закреплять навыки метания набивного мяча в даль одной рукой. Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни
<b>Январь</b>	Спортивный праздник «Зимушка – зима»		Зимние олимпийские игры

	Задачи: Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.	Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные
<b>Февраль</b>	Спортивный праздник «Зимушка – зима» Задачи: Совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.	Зимние олимпийские игры Задачи: Познакомить детей с зарождением Олимпийского движения, совершенствовать основные виды движений, используя подвижные игры и эстафеты.
<b>Март</b>	«Мой веселый, звонкий мяч» Задачи: закреплять основные движения с мячом.	«Мы веселые ребята» Задачи: закрепить навыки метания в горизонтальную цель, подлезания, бега враспынную, прыжков; Развитие пространственной ориентации, воспитание взаимопомощи, взаимовыручки, творческой
<b>Май</b>	«Морское путешествие» Задачи: Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под гимнастическую скамейку.	Летние олимпийские игры Задачи: Закрепить навыки выполнения спортивных, циклических упражнений (бег, прыжки, ход)

*Приложение 4*

**РАСПИСАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
структурного подразделения «Детский сад «Надежда»**

<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
---------------	--------------------	----------------	--------------	----------------	----------------

<b>«Цветик-семицветик» средняя группа ЗПР</b>		<b>10.00-10.20</b>			
<b>«Теремок» старшая группа ЗПР</b>		<b>9.00-9.25</b>			
<b>«Кораблик» Подготовительная группа ЗПР</b>	<b>10.35-11.05</b>				
<b>«Солнышко» подготовительная группа ЗПР</b>			<b>10.30-11.00</b>		

*Приложение 5*

**УТВЕРЖДАЮ:**

**заведующий структурным подразделением**

**«Детский сад «Надежда» ГБОУ ООШ № 11**



имени Героев воинов-интернационалистов

\_\_\_\_\_ О.В.Федорова

**ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**инструктора по физической культуре**  
**Криушевой Л.В.**

<b>Дни недели</b>	<b>Рабочее время</b>	<b>Гимнастика и фронтальные занятия</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>Работа с родителями и специалистами</b>
<b>Понедельник</b>	<i>7.00-8.00</i>  <i>15.00-17.00</i>	<i>7.45-8.30</i>  <i>10.35-11.05</i>	<i>15.30-16.30.</i>	<i>16.30-17.00</i> слогопедом

<b>Вторник</b>	<i>7.00-8.00</i> <i>15.00-17.00</i>	<i>7.45-8.30</i> <i>9.00-9.25</i> <i>10.00-10.20</i>	<i>15.30-16.30</i>	<i>16.30– 17.00</i> сдефектологом
<b>Среда</b>	<i>7.00-8.00</i> <i>15.00-17.00</i>	<i>7.45-8.30</i> <i>10.30-11.00</i>	<i>15.30-16.30</i>	<i>16.30- 17.00</i> сродителями
<b>Четверг</b>	<i>7.00-13.00</i>	<i>7.45-8.30</i> <i>9.00-10.00</i> <i>10.30-11.00</i>	<i>11.00-12.00</i>	<i>12.00-13.00</i> спсихологом