

БАЙЛОВСКИЙ ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ПИЧАЕВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2018г

Утверждена приказом заведующего
МБДОУ «Пичаевский детский сад
«Березка»
от «03» сентября 2018г. №69 - о/д
_____ М.В.Нистратова

Рабочая программа
по образовательной области «**Физическое развитие**»
на 2018-2019 учебный год
для детей от 5 до 6 лет

(составлена на основе федерального государственного
образовательного стандарта дошкольного образования)

Составитель:

воспитатель: Машутикова В.В.

Байловка 2018 год

Содержание.

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Цели программы.

Задачи программы.

Возрастные особенности контингента детей.

1.2.Планируемые результаты освоения Программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

2.Содержательный раздел.

2.1.Название вида деятельности.

Цели данной области.

Задачи данной области.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы (по данному виду деятельности).

2.3.Тематический план.

2.4.Календарно-тематическое планирование.

2.5.Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.

3.Организационный раздел.

3.1.Особенности организации предметно-пространственной среды.

3.2.Материально-техническое обеспечение Программы.

3.3.Список литературы.

Содержание.

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка», а также основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, в соответствии с ФГОС ДО для детей старшего дошкольного возраста, от 5 до 6 лет, охватывает образовательную область «Физическое развитие».

Содержание Программы включает формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физическую культуру.

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

Срок реализации Программы – 1 год. Программа реализуется на базе Байловского филиала МБДОУ «Пичаевский детский сад «Березка» в разновозрастной группе общеразвивающей направленности детей от 5 до 6 лет

Цель:

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи :

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование двигательных умений, координации движений, ориентировки в пространстве;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;
- формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках рабочей программы;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Актуальность проблемы: здоровьесбережения дошкольников непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса, поскольку в системе образования предусмотрена дошкольная подготовка будущих школьников. Именно поэтому стоит задача сохранения здоровья ребенка в условиях интенсивного предметного обучения, нормирования учебной нагрузки и других видов деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Виды организованной деятельности	Количество часов в неделю	Общее количество часов
Физическая культура	3	108

Одно из трех физкультурных занятий с детьми 5-6 лет проводится круглогодично на открытом воздухе.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно

50 см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей. У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей

шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

- Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Имеют представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болеющему.
- Дети знакомы с возможностями здорового человека.
- Развита интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.
- Могут помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияния образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ст										
Имя, фамилия ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями									
	Физическая культура									
	Выполняет правильно все виды основных движений	Может выполнять различные виды прыжков	Развиты навыки метания предметов	Умеет выполнять различные перестроения	Умеет выполнять физические упражнения из разн					

2. Содержательный раздел

2.1. Вид деятельности

➤ Физическая культура

Цель программы: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Основные задачи по программе

- 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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа

Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество непосредственно образовательных ситуаций в неделю	Длительность непосредственно образовательной ситуации	Форма организации образовательного процесса
108	3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)	30 минут	групповая

2.2. Планируемые результаты освоения Программы по физическому развитию:

К концу шестого года дети умеют:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Вести мяч, отбивать от пола.

КАЛЕНДАНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

СЕНТЯБРЬ

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Об об
<p>Цели развития: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание) и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики.</p>				<p>Физическое развитие (здоровье): Комплексные физические упражнения, формирующие навыки здорового образа жизни, мышечную силу, выносливость, координацию движений, ритмичность движений.</p>
<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена</p>				
Без предметов	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой	

<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>пора Соц ком Поб и оц Безо нав при пры мяч игр Тру при Реч реч про обс реж Поз фор ори при напр</p>
«Запрещенное движение»	«Рыбак и рыбки» «Удочка»	«Гуси-гуси» «Садовник»	«Белки в лесу» «Ловишки с ленточками»	
«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Об
<p>Цели развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает (кафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; ельные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>Физ (зд ком про рас важ (дви</p>
<p>Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p>	Скамья, мешочки, дуга	Гимн палки, шнуры, мячи, скамья	Мячи, обручи, скамья	Мячи, обручи, скамья	<p>Соц ком раз созд</p>
	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	

ы	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу	ситу мог нра (доб Тру чист инв Реч пол еже, По разв пре вели про ход куб Худ эст (Му ритм про упра
ы	«Перелет птиц»	«Перебежки» «Огородник»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»	
е	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	и
иры развития:	владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах (прелазание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает правила поведения (идет в шкаф); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время физ.упр.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, участвует в выполнении упр.ритм.гимн.и п/и.				Физ (зд пол при обт вод Со ком раз к са дей свер про Без фор без
ы	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
	Мячи, доска, скамья	Мячи, канат, скамья, мешочек	Мячи, мат, скамья, мешочек	Мячи, мат, скамья	
	С малым мячом	Без предмета	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке	

ы	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	вре чет гим пер кол Тру опр физ при физ и об Реч обс зак реч
ы	«Не оставайся на полу»	«Затейники»	«Платочек»	«Эстафета парами»	Поз раз
е	«Угадай по голосу»	«Угадай кто позвал»	«Найди, где спрятано»	«Совушка»	Рас дет фол ист ори окр про смь отн вве

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обс обл
типы развития:	владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику в выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				Физ (зд пол
	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				упр дет вып
	Обручи, мячи, мат, скамья	Флажки, мячи, шнур, скамья	Мешочки, обручи, скамья	Мячи, мат, скамья	упр мет
	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	Стр Сои
ы	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат	ком раз нав при

	3. Перешагивание через бруску, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	уме игр Без техн вып скам пов Тру опр физ при физ и об Реч
ы	«Мороз Красный нос»	«Уголки» «Трактористы»	«Пастух и стадо» «Ключи»	«Два Мороза»	обс дых
е	Ходьба «Конькобежцы»	Упражнение на осанку «Я позвоночник берегу»	«Назови предметы» (физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	техн

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обс обл	
цели развития:	владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; умеет делать самомассаж, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения под музыку, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				Физ (зд полн дет ребр
	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
	Кубики, обручи, мячи, скамья	Шнуры, мешочки, скамья	Мешочки, скамья	Обручи, мячи, скамья	Реч обсу
	С кубиками	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем	сам част слов
цели	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	Соц ком. разви фор спос пов с ин Тру под слож и по Поз

ы	«Капусель» «Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	Эстафеты «Совушка»	«Кто скорее до флажка» «Звериная зарядка»	фор дви
е	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение с мячом «Назови предметы мебели»	Игровой массаж «Снеговик»	напр сист Худ эст (Му дви хара

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	и	
и	<p>Цели развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает осторожность при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой катания на мяче с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на носках; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					Физ (зд пол при вод Поз раз зад сиг ввер
ы	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий					Реч обс зака реч Соц ком раз поб сам дей свер Безо нав
е	Скамья, кубики, скакалка, кегли, гимн. палки	Мячи, скамья, кубики	Скамья, доска, бруски, мячи	Скамья, мешочки, мячи		
	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов		
ы	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке		
ы	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	пов про про мяч спос Тру под	
е	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»		

					сюж и по
--	--	--	--	--	-------------

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	и
Цели развития:	знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой ходьбы с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на носках; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				Физическое развитие (здоровье) о пользе закаливания; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на носках; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры
Задачи:	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				Речевое развитие общение со сверстниками и взрослыми; умение слушать и понимать речь других; умение договариваться с партнерами и исполнять простые роли
Материалы:	Мячи, мешочки, канат, обручи	Кубики, мешочки, обручи, скамья	Кубики, мячи, скамья, шнур, дуга	мешочки, обручи, скамья, мат	Познавательное развитие использование различных способов поиска, сбора, обработки информации, полученных при наблюдении, экспериментальном и опытно-исследовательском изучении объектов окружающего мира
Оборудование:	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем	Социально-коммуникативное развитие формирование элементарных навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в играх и совместной деятельности
Программное содержание:	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	Самостоятельная деятельность детей использование различных способов поиска, сбора, обработки информации, полученных при наблюдении, экспериментальном и опытно-исследовательском изучении объектов окружающего мира
Игры:	«Бусы для мамы» Эстафета «Собери цветы»	«Медведи и пчелы»	«Охотники и утки»	«Паук и мухи»	Сюжетно-ролевые игры использование различных способов поиска, сбора, обработки информации, полученных при наблюдении, экспериментальном и опытно-исследовательском изучении объектов окружающего мира
Физкультура:	Психогимнастика «Волшебный цветок»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Замок»	Упражнение «Сороконожки»	Сюжетно-ролевые игры использование различных способов поиска, сбора, обработки информации, полученных при наблюдении, экспериментальном и опытно-исследовательском изучении объектов окружающего мира

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обе- обл
Цели развития:	знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает осторожности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на месте; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				Физи- (здоровье) пользу приуч прохл Соци- комм. разви- созда ситуа могут нравс (добр терпе Безоп навык повед прове процес мяча способ Труд: подби сюже и под Рече обсуж закал речев Пози учить напра вперё
	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
	Гимн. палки, обручи, мячи	Скакалки, мячи, обручи, кегли	Мячи, скакалка, обручи	Мешочки, мячи, скамья, длинная скакалка	
	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	
Упражнения:	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Игры:	«Медведи и пчелы»	«Космонавты» «Полет»	Эстафета «Посадим картошку»	«Ловишка с ленточками»	
Игры:	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «Горелки»	

МАЙ

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Обе- обл
Цели развития:	знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает осторожности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на месте; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				Физи- (здоровье) пользу приуч

ь	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				прокл Соци комму разви педаго при ко прояв качест отзыв друже Безоп навык повед прове проце мяча д способ Труд: подби сюжет и под Речев обсуж закали речев Позна разви учить напра вперё
	Мячи, мешочки, скамья	Флажки, скамья, мячи	Мячи, шнур, бруски	Обручи, мячи, скамья	
	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
ы	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
ры	«Разведчики»	Веселые эстафеты	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»	
ые	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Солнышко лучистое»	

2.4. Организация взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников

№	Мероприятия
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.
2.	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»
3.	Консультации : Тема: «Значение режима дня для здоровья ребенка» Тема: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»
4.	Анкетирование родителей: «Физическая культура и оздоровление»
5.	Папка – передвижка: «Здоровье сберегающие технологии»

6.	Родительское собрание: Беседа : «Проведем выходной день с пользой»
----	-----------------------------------------------------------------------

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Физкультурно-оздоровительный уголок:

→ оборудование для ходьбы: гимнастическая скамья ; дорожки массажные «Следы- ладошки»; «Пуговицы», (для профилактики плоскостопия).

→ Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.

→ Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч -шар надувной. → Кегли, кольцобросы.

→ Атрибутика к подвижным играм (шапочки).

→ Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: -мячи, , кубики, флажки разноцветные, погремушки, ленты .

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы

Название вида деятельности	Методические пособия
Физическое развитие	Уголок для двигательной активности <i>Технические средства обучения (средства ИКТ)- Магнитофон, ноутбук</i> <i>Печатные пособия</i> 1. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
	<i>Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)</i> Образовательные сайты (Дошколёнок, педсовет, маам, детсад и т.д.)
	<i>Демонстрационные пособия</i> Плакат «Правила гигиены», оборудование для закаливания: массажные коврики, картотека утренней гимнастики - картотека подвижных игр -картотека гимнастики после дневного сна - картотека дыхательной гимнастики - картотека пальчиковой гимнастики,

	физкультминуток.
--	------------------

Оборудование

Наименование	Количество
гимнастическая скамья	1
Обручи	6
Скакалки	10
Мячи резиновые	5
Кегли	1
Кольцеброс	1
Рукоход	1
Шведская стенка	1
Гимнастический мат	1
Мячи для фитбола	4

3.3 Список литературы.

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, - М., Мозаика-Синтез, 2010.
2. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
3. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе для детей дошкольного возраста»
4. Т.С.Никонорова , Е.М.Сергиенко Здоровячок. Воронеж, 2007 г
5. Физическая оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2007 г