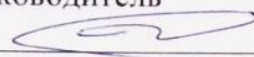


ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета
МДОАУ д/с № 7 г. свободного
№ 1 от 28.08.2020
дата

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель



личная подпись

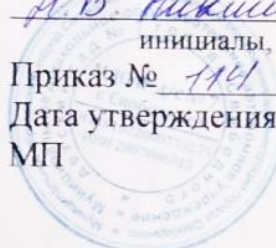
И.В. Фижинской

инициалы, фамилия

Приказ № 114

Дата утверждения 28.08.2020

МП



Рабочая программа
«Физическое развитие»
старшей группы
от 5 до 6 лет

Разработала:

Холодная Анастасия Александровна,
инструктор по физической культуре,
высшая квалификационная категория

г. Свободный,
2020 г.

Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
Пояснительная записка	5
Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»	7
Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»	8
Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие».....	10
Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие»	11
Целевые ориентиры образования старшего дошкольного возраста	11
Результативность освоения рабочей программы «Физическое развитие» ..	12
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	14
Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» детей от 5 до 6 лет	15
Содержание психолого-педагогической работы.....	15
Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие».....	30
Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития	33
Методические рекомендации по работе с детьми 5-6 лет	33
Взаимодействие детского сада с семьёй.....	34
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	37
Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников	38
Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников от 5 до 6 лет.....	38
Список использованных источников	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

Приложение № 1	49
Приложение № 2	50
Приложение № 3	51
Приложение № 4	52
Приложение № 5	52
Приложение № 6	53
Приложение № 7	54

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», в образовательной программе должны быть представлены рабочие программы учебных предметов.

Рабочая программа по «Физическому развитию» старшей группы – разработана на основе образовательной программы ДОО, а также примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Устав ДОУ протокол № 2 от 12.11.12;
- ФГОС ДО № 1155 от 17.10.13;
- ООП МДОАУ д/с № 7 г. Свободного.

Содержание рабочей программы отражает реальные условия группы (спортивного зала), возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Размер спортивных залов и спортивно-игровой площадке:

1. Большой спортивный зал (музыкальный) – 68,3 кв. м;
2. Спортивно-игровая площадка – 226 кв. м.

В данной программе воспитательно-образовательная работа освещает три направления: оздоровительное, физическая культура и детский туризм. К рабочей программе «Физическое развитие» прилагается программа по туристской деятельности для дошкольного возраста «Мы – Туристы», в которой отражается образовательная работа по направлению «Детский туризм».

Данная программа рассчитана на один учебный год 2020/2021 г.г.

Режим работы – пятидневный, с 07.30 до 17.30, с 10-ти часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни – суббота, воскресенье.

Особое внимание в рабочей программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

«Физическое развитие включает 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливание и др.)»¹.

Рабочая программа состоит из трёх частей:

Целевой раздел: пояснительная записка (документы; краткое описание частей); цели и задачи; технологии; принципы и подходы; характеристики; предполагаемый результат; целевые ориентиры; система оценивая.

Содержательный раздел: образовательная деятельность; содержание психолого-педагогической работы; описание форм, способов, методов и средств; перспективный план игр-занятий по физической культуре.

Организационный раздел: проектирование образовательного процесса; система профилактической работы по оздоровлению дошкольников; модель организации воспитательно-образовательного процесса; максимально

¹ См. пункт 2.6. ФГОС ДО

доступный объём нагрузки; режим двигательной активности; циклограмма деятельности на неделю; информационно-методическое обеспечение.

Рабочая программа разработана с учётом здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ; Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет); Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Цели и задачи реализации рабочей программы «Физическое развитие»

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач в образовательной области «Физическое развитие» возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогов различных форм детской активности и инициативы со стороны семьи, начиная с первых дней пребывания ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства воспитателя и инструктора по физической культуре, их культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребёнок, степень прочности приобретённых им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы «Физическое развитие»

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования. Обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентирующая инструктора по физической культуре на их индивидуальные особенности, что соответствует современной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании ценности дошкольного периода детства.

Рабочая программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

При разработке рабочей программы «Физическое развитие» опиралась на традиции дошкольного образования: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности.

Главный критерий отбора программного материала – его воспитательная ценность, возможность развития всесторонних способностей ребёнка на данном этапе развития дошкольного детства. Рабочая программа «Физическое развитие»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей шестого года жизни, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников младшего дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей шестого года жизни;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимного момента «утренняя гимнастика» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- основной формой работы с детьми шестого года жизни и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы «Физическое развитие»

У детей этой группы наблюдаются лор – заболевания, ОРЗ и т.д. (см. табл. 1.).

Таблица 1 - Оценка здоровья детей группы (Лист здоровья)

Общая численность детей _____

Группа, возраст	ЧБД	Группа здоровья				Лор-патологии	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Аллергия
		I	II	III	другая			
старшая, 5- 6 года								

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы внутренних органов, а такой уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания. Педагогам и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92 – 95 ударов в минуту.

При нарушении температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная

организация двигательной активности детей. При её недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной деятельностью детей, с учётом проявляемой ими индивидуальности, и в предупреждении случаев гиподинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Планируемый результат освоения рабочей программы «Физическое развитие»

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

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако данная рабочая программа имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты; целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но по мнению автора (р/п «Физическое развитие») могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры образования старшего дошкольного возраста

Ребёнок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении.

Может договариваться; учитывать интересы и чувства других; сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребёнок может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний.

Дети могут действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию педагога в соответствии с сюжетом игры.

Достаточно развита ловкость, координация движения.

Могут ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Могут лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Прыгают на мягкое покрытие, в обозначенное место с высоты, в длину с места и с разбега.

Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Дети перестраиваются в колонну по трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвуют в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи.

Результативность освоения рабочей программы «Физическое развитие»

В ходе работы должна выстраиваться индивидуальная траектория развития каждого ребёнка. Для этого необходим инструментарий оценки

работы, который позволит оптимально выстраивать взаимодействие с детьми.

Карта индивидуального развития предусмотрена в ходе реализации рабочей программы «Физическое развитие» и предполагает индивидуальное развитие каждого ребёнка.

Данные индивидуальной карты ребёнка отмечаются в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Данная карта является инструментарием в образовательном процессе, которая позволяет фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности можно создавать проблемные ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику дошкольника и скорректировать свои действия.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие» детей от 5 до 6 лет

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 5-6 лет даётся по образовательной области «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

В решении задач образовательной области «Физическое развитие» предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как совместной деятельности взрослого и детей, так и с самостоятельной деятельности дошкольника.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботится о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать

сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре, туризму и спорту и желание заниматься физкультурой, туризмом и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных и туристских упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Перспективный план игр-занятий по физической культуре с сентября по май указан в таблице (см. таблицу 2).

Таблица 2 - Перспективный план игр-занятий по физической культуре с сентября по май

Окончание таблицы № 2 см. на стр.29

Месяц	Неделя	ОРУ	ОВД (№ - занятия, № 3* - на свежем воздухе)	Подвижные (п/и) и игры малой подвижности (м/п), игровое задание (и/з)
1	2	3	4	5
сентябрь	1	без предметов в	№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс № 1 – прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваться от пола № 1 – перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, способ двумя руками снизу № 2 - равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за голову № 2 - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между предметами № 2 – броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол	п/и «Мышеловка» м/и «У кого мяч?»

		№ 3*: игровое упражнение «Пингвины»; «Не промахнись»; «По мостику»	п/и «Ловишки» м/и «У кого мяч?»
2	с малым мячом	№ 1, 2–прыжки на двух ногах «Достань до предмета» № 1 – броски малого мяча, вверх двумя руками № 1 – бег в среднем темпе № 2 – броски мяч вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши № 2 –ползание на четвереньках между предметами	п/и «Фигуры» и/з «Найди и промолчи»
		№ 3: игровое задание «Передай мяч»; «Не задень»	п/и «Мы весёлые ребята» м/и «Найди и промолчи»
3	с большим мячом	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени № 1 – равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс № 1 – броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши № 2 – перебрасывания мячей друг другу в шеренгах, способ двумя руками из-за головы № 2 — ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени № 2 - равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки на пояс	п/и «Удочка» и/з – ходьба по залу спокойным шагом
		№ 3: игровое задание «Не попадись»; «Мяч о стенку»	п/и «Быстро возьми» и/з – «Змейка» ходьба
4	с гимнастической палкой	№ 1–пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке № 1 – равновесие, ходьба, перешагивание через препятствия № 1 – прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен № 2 - пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке № 2 – равновесие, ходьба перешагивая через бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками № 2 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд	п/и «Мы весёлые ребята» - ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук
		№ 3: игровое задание «Поймай мяч»; «Будь ловким»	п/и «Найди свой цвет» - ходьба в колонне по одному; между кеглями

октябрь	1	без предмета	<p>№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>№ 1 – прыжки на двух ногах через короткие шнуры, продвигаясь вперёд до предмета</p> <p>№ 1 – броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди)</p> <p>№ 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи</p> <p>№ 2 – прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд</p> <p>№ 2 – передача мяча двумя руками от груди</p>	<p>п/и «Птицы улетают»</p> <p>м/и «Найди и промолчи»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Отбивания мяча правой и левой рукой на месте»; «Ведения мяча»; «Передача мяча в парах ногой»</p>	<p>п/и «Не попадись»</p> <p>- ходьба в колонне по одному</p>
	2	с гимнастической палкой	<p>№ 1, 2 – прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>№ 1 – броски мяча (большие) друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>№ 1 – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>№ 2 – перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди</p> <p>№ 2 – ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p>	<p>п/и «Не оставайся на полу»</p> <p>м/и «У кого мяч?»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Проведи мяч»; «Мяч водящему»</p>	<p>п/и «Не попадись»</p> <p>- ходьба в колонне по одному с д/у</p>
	3	с малым мячом	<p>№ 1, 2 – метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния</p> <p>№ 1 – подлезание под дугу прямо и боком в группировке</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс</p> <p>№ 2 – ползание на четвереньках между предметами</p> <p>№ 2 - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>п/и «У дочка»</p> <p>- релаксация</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Пас друг другу»; «Отбей волан»</p>	<p>п/и «Будь ловким» (эстафета)</p> <p>- ходьба в колонне по одному</p>

ноябрь	4	с обручем	№ 1 – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке № 1 – ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше № 1 – прыжки на двух ногах на препятствие (мат), с трёх шагов № 2 – ползание на четвереньках с преодолением препятствий № 2 - ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши № 2 - прыжки на двух ногах на препятствие (мат), с трёх шагов	п/и «Гуси-лебеди» м/и «Летает – не летает»
			№ 3: игровые задания «Посадка картофеля»; «Попади в корзину»	п/и «Ловишки-перебежки» м/и «Затейники»
	1	с малым мячом	№ 1, 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной № 1, 2 – прыжки на правой и на левой ноге, продвигаясь вперёд № 1 – переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах № 2 – перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м	п/и «Пожарные на учении» м/и «Найди и промолчи»
			№ 3: игровые задания «Мяч р стенку»; «Поймай мяч»; «Не задень»	п/и «Мышеловка» м/и «Угадай по голосу»
	2	без предмета	№ 1, 2 – прыжки на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м № 1 – переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков) № 1, 2 – ведения мяча, продвигаясь вперёд шагом № 2 – ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой	п/и «Самолёты» и/з «За пилотом»
			№ 3: игровые задания «Мяч водящему»; «По мостику»	п/и «Ловишка с ленточками» м/и «Затейники»

декабрь	3	с большим мячом	<p>№ 1 – ведения мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом</p> <p>№ 1 – пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>№ 2 – ведения мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м</p> <p>№ 2 – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени</p> <p>№ 2 – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами</p>	<p>п/и «Удочка»</p> <p>- ходьба в колонне по одному</p> <p>- релаксация</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Перебрось и поймай»; «Перепрыгни – не задень»</p>	<p>п/и «Ловишка парами»</p> <p>м/и «Летает – не летает»</p>
	4	гимнасти ческой скамейке	<p>№ 1 – подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>№ 1 – прыжки на правой и левой ноге до предмета</p> <p>№ 2 – подлезание под шнур прямо и боком</p> <p>№ 2 – прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой)</p> <p>№ 2 – ходьба между предметами на носках, руки за головой</p>	<p>п/и «Пожарные на учении»</p> <p>м/и «У кого мяч?»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Мяч о стенку»; «Броски мяча вверх и ловля его двумя руками»</p>	<p>п/и «Ловишки-перебежки»</p> <p>- ходьба в колонне по одному с д/у</p>
	1	с обручем	<p>№ 1 – равновесие, ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют</p> <p>№ 1 – прыжки на двух ногах через бруски</p> <p>№ 1 – броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах</p> <p>№ 2 – ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на скамейку</p> <p>№ 2 – прыжки на двух ногах, между набивными мячами</p> <p>№ 2 – переброска мячей друг другу в парах произвольным способом</p>	<p>п/и «Ловишки с ленточками»</p> <p>м/и «Сделай фигуру»</p>
<p>№ 3: игровые задания «Кто дальше бросит»; «Не задень»</p>			<p>п/и «Мороз Красный нос»</p> <p>- ходьба в колонне между постройками</p>	

2	с флажками	<p>№ 1 – прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге</p> <p>№ 1 – броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>№ 1 – ползание на четвереньках между предметами</p> <p>№ 2 – прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние</p> <p>№ 2 – ползание по прямой, подталкивая мяч головой</p> <p>№ 2 – прокатывание набивного мяча или большого мяча</p>	<p>п/и «Не оставайся на полу»</p> <p>м/и «У кого мяч»</p>
		<p>№ 3: игровые задания «Метко в цель»; «Кто быстрее до снеговика»; «Пройдём по мосточку»</p>	<p>п/и «Мороз Красный нос»</p> <p>м/и «Найди предмет»</p>
3	без предмета	<p>№ 1 – перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу</p> <p>№ 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков)</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс)</p> <p>№ 2 - перебрасывание мячей друг другу, способом снизу и ловля с хлопком в ладоши</p> <p>№ 2 – ползание в прямом направлении на четвереньках с мешочком на спине, с опорой на ладони и стопы, темп средний</p> <p>№ 2 – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>	<p>п/и «Охотники и зайцы»</p> <p>м/и «Летает – не летает»</p>
		<p>№ 3: игровые задания «Метко в цель»</p>	<p>п/и «Смелые воробышки»</p> <p>- ходьба в колонне по одному между кеглями</p>

январь	4	без предмета	№ 1 – лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы № 1 – прыжки на двух ногах между предметами № 2 – лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове № 2 – прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	п/и «Хитрая лиса» м/и – по выбору детей
			№ 3: игровые задания «Скользкий шаг»; «По дорожке»	п/и «Мы весёлые ребята» м/и «Туристы на тропе»
	1	с кубиком	№ 1 – равновесие, ходьба и бег по наклонной доске № 1 – прыжки на правой и левой ноге между кубиками № 1 – броски мяча в шеренгах № 2 – ходьба по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом № 2 – прыжки на двух ногах между набивными мячами № 2 – перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди)	п/и «Медведи и пчёлки» - релаксация
			№ 3: игровые задания «Катание на санках»; «Сбей кеглю»	п/и «Ловишки парами» - ходьба парами
	2	с косичкой	№ 1 – прыжки в длину с места № 1 – проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч № 1 – броски мяча вверх № 2 – прыжки в длину с места № 2 – переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке № 2 – перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу	п/и «Совушка» - релаксация
			№ 3: игровые задания «Катание с горки на ледяных»; «Кто быстрее»	п/и «Мороз Красный нос» м/и «Найдём зайца»

февраль	3	на гимнастической скамейке	№ 1 – перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах № 1 – пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке № 1 – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс № 2 – перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол № 2 – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	п/и «Не оставайся на полу» м/и – по выбору детей
			№ 3: игровые задания «пробеги – не задень»; «Кто дальше бросит»	п/и «Мороз Красный нос» - ходьба «змейкой»
			4	с обручем
	№ 3: игровые задания «По местам»; «С горки»	п/и «Снайпер» - ходьба в колонне по одному		
	1	с гимнастической палкой		
			№ 3: игровые задания «Точный пас»; «По дорожке»	п/и «Мороз красный нос» - ходьба в среднем темпе между ледяными постройками

2	с большим мячом	№ 1 – прыжки в длину с места № 1 – отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом № 1 – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке № 2 – прыжки в длину с места № 2 – ползание на четвереньках между набивными мячами № 2 – перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после о пол двумя руками в шеренгах	п/и «Не оставайся на полу» - ходьба в колонне по одному
		№ 3: игровые задания «Кто дальше»; «Кто быстрее»	п/и «Выше» м/и «Найди следы зайцев»
		№ 1, 2 – метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой № 1 – подлезание под шнур № 1 – перешагивание через шнур № 2 – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине № 2 – ходьба на носках между кеглями	п/и «Мышеловка» - ходьба в колонне по одному
3	на гимнасти ческой скамейке	№ 3: игровые задания «Точно в круг»; «Кто дальше»	п/и «Ловишки» - ходьба за самым ловким ловишкой
		№ 1 – лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем № 1 – отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) № 2 – лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реек № 2 – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову № 2 – бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра	п/и «Гуси-лебеди» - ходьба в колонне по одному
4	без предмето в	№ 3: игровые задания «Гонки санок»; «Не попадись»	п/и «Ловишки-перебежки» м/и – по выбору детей

март	1	с малым мячом	№ 1 – равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс № 1 – прыжки из обруча в обруч № 1 – перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола № 2 – равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове № 2 – прыжки на двух ногах через набивные мячи № 2 – переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол	п/и «Пожарные на учении» - эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
			№ 3: игровые задания «Пас точно на клюшку»; «Проведи – не задень»	п/и «Горелки» м/и «Летает – не летает»
	2	без предмета	№ 1- прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат № 1 – метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча № 1 – ползание на четвереньках меду предметами № 2 – прыжки в высоту с разбега № 2 – метание мешочков в вертикальную цель № 2 – ползание на четвереньках по прямой	п/и «Медведи и пчёлы» м/и «Найди бочонок мёда»
			№ 3: игровые задания «Ловкие ребята»; «Кто быстрее»	п/и «Карусель» м/и «Солнечный луч»
	3	скубиком	№ 1 – лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше № 1 – прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд № 2 – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках № 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше № 2 – прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге	п/и «Стоп» - релаксация
			№ 3: игровые задания «Канатоходец»; «Быстро передай»	п/и «Удочка» м/и «Угадай по голосу»

апрель	4	с флажками (цветами)	<p>№ 1- лазанье под шнур боком, не касаясь его</p> <p>№ 1 – метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба на носках между набивными мячами, руки за голову</p> <p>№ 2 – метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>№ 2 – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами</p> <p>№ 2 – равновесие, ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно</p>	<p>п/и «Не оставайся на полу»</p> <p>- ходьба с д/у</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Прокати – сбей»; «Пробеги – не задень»</p>	<p>п/и «Удочка»</p> <p>м/и «найди рыбку»</p>
	1	с гимнасти ческой палкой	<p>№ 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны</p> <p>№ 1 – прыжки на двух ногах через бруски</p> <p>№ 1 – броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах</p> <p>№ 2 – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p> <p>№ 2 – прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет</p> <p>№ 2 – броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками</p>	<p>п/и «Медведь и пчёлы»</p> <p>- релаксация</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Ловишки-перебежки»; «Передача мяча в колонне»</p>	<p>п/и «Переправа»</p> <p>- ходьба в колонне по одному + д/у</p>
			2	с короткой скакалкой
	<p>№ 3: игровые задания «Пройди – не задень»; «Догони обруч»; «Перебрось и поймай»</p>	<p>п/и «Кто быстрее до флажка»</p> <p>м/и «Кто ушёл?»</p>		

май	3	с малым мячом	<p>№ 1, 2 – метание мешочком в вертикальную цель с расстояния, способом от плеча</p> <p>№ 1 – ползание по прямой, затем переползание через скамейку</p> <p>№ 1 – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы</p> <p>№ 2 – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>№ 2 – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны</p>	<p>п/и «Удочка»</p> <p>- ходьба в колонне по одному</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Кто быстрее»; «Мяч в кругу»</p>	<p>п/и «Карусель»</p> <p>- ходьба парами</p>
	4	без предмета	<p>№ 1 – лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>№ 1 – прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд</p> <p>№ 1 – равновесие, ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс</p> <p>№ 2 – лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p> <p>№ 2 – прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд</p> <p>№ 2 – ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс</p>	<p>п/и «Горелки»</p> <p>м/и «Угадай, чей голосок?»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Сбей кеглю»; «Пробеги – не задень»</p>	<p>п/и «С кочки на кочку»</p> <p>м/и «Встань за ...»</p>
	1	без предмета в	<p>№ 1 – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс</p> <p>№ 1 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка</p> <p>№ 1 – броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками</p> <p>№ 2 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше</p> <p>№ 2 – прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд</p>	<p>п/и «Мышеловка»</p> <p>м/и «Что изменилось?»</p>
			<p>№ 3: игровые задания «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Отбей волан»</p>	<p>п/и «Гуси-лебеди»</p> <p>м/и «Кто тише»</p>

2	с флажками	№ 1, 2 – прыжки в длину с разбега № 1 – перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками от груди № 1 – ползание по прямой на ладонях и ступнях № 2 – забрасывание мяча в корзину с расстояния № 2 – лазанье под дугу	п/и «Не оставайся на полу» м/и «Найди и промолчи»
		№ 3: игровые задания «Прокати – не урони»; «Кто быстрее»; «Забрось в кольцо»	п/и «Совушка» - ходьба в колонне по одному с д/у
	3	с малым мячом	№ 1 – броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками № 1 – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке № 1 – равновесие, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше № 2 – броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками № 2 – лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах № 2 – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
№ 3: игровые упражнения «Кто быстрее»; «Ловкие ребята»			п/и «Мышеловка» - эстафета с мячом; ходьба в колонне по одному
4	с обручем	№ 1 – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков № 1 – равновесие, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трёх шагов ребёнка, руки на пояс № 1 – прыжки на двух ногах между кеглями № 2 – ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками № 2 – ходьба с перешагиванием через бруски № 2 – прыжки на правой и левой ноге попеременно	п/и «Караси и щука» - ходьба колонной по одному за самым ловким водящим - щукой
		№ 3: игровые задания «Мяч водящему»; «Передача мяча в колонне»	п/и «Не оставайся на земле» м/и – по выбору детей

* Игры-занятия по физической культуре смотреть в методическом пособии - **Физическая культура в детском саду: Старшая группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – 112 с.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы «Физическое развитие»

Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

1. Особенности общей организации образовательного пространства

Важнейшим условием реализации рабочей программы «Физическое развитие» является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развития детской самостоятельности (инициативности и ответственности);
- развитие детских способностей в разных видах деятельности.

Для реализации этих образовательных ориентиров следует:

- проявлять уважение к личности ребёнка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребёнком ответственности и проявления симпатии к другим людям;
- стимулировать проявление позиции ребёнка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МДОАУ д/с № 7 г. Свободного, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, содержат образовательное значение: в играх-занятиях и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать своё мышление и воображение.

2. Роль инструктора по физической культуре и воспитателя в организации психолого-педагогических условий

Обеспечения эмоционального благополучия ребёнка достигается за счёт уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении № 7 инструктор по физической культуре и воспитатель должны умело создавать атмосферу принятия, в которой каждый ребёнок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; они могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия нужно:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушать детей, показывать, что понимают их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;

- помогать находить (детям) разнообразные варианты выхода из проблемной ситуации (реперной точки);
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить своё отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа **Я** тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для стимулирования физического развития детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития

Среда стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая и спортивная площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируема (меняться в зависимости от игры и представлять достаточно места для двигательной активности).

Методические рекомендации по работе с детьми 5-6 лет²

В старшей группе физкультурные игры-занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью 25-30 минут, а туристские тренировки проводятся 1 час в неделю (который рекомендуется разбить на два раза в неделю по 30 минут) в любое время дня (согласно плану). Каждое третье занятие по физической культуре проводится на участке детского сада.

Структура игры-занятия по физической культуре и туризму общепринятая: вводная (4-6 минут), основная (18-20 минут) и заключительная (3-4 минуты).

Помещение, в котором играют и тренируются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. В зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, спортивные шорты, носки, чешки или кеды).

²См. в методическом пособии **Физическая культура в детском саду: Старшая группа.** – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – стр. 9 – 14.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в главе XII «Требования к организации физического воспитания» сообщается в пункте 12.5:

«Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе – 35 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей **спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.**

В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе»

В нижеуказанной таблице сообщается продолжительность занятий на свежем воздухе с детьми старшей группы (см. таб. 3.).

Таблица 3 – продолжительность занятий на свежем воздухе

Группа	Продолжительность частей занятия (мин)			Общая продолжительность занятия (мин)
	Вводная	Основная	Заключительная	
Старшая	3-4	19-23	3-4	25-30

Взаимодействие детского сада с семьёй

Важнейшим условием обеспечения целостного физического развития ребёнка является взаимодействия детского сада с семьёй. Цель в работе с семьёй - создание необходимых условий для формирования ответственных

взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка в физическом развитии; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогам необходимо преодолеть субординацию в отношении друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнёров, сотрудников.

Основные задачи:

- знакомство родителей с лучшим опытом ЗОЖ и физической культурой в детском саду и семьи, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей физическому развитию;
- создания условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, которые будут способствовать развитию конструктивного взаимодействия инструктора по физической культуре, воспитателя группы и родителей с детьми;
- привлечения семей воспитанников к участию в совместных с инструктором по ФК и воспитателем мероприятиях, организуемых в ДООУ, в городе, в области;
- поощрение родителей за внимательное отношение к спортивным стремлениям и потребностям ЗОЖ ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Содержание и реализация рабочей программы зависит и от контингента родителей. В зависимости от социального статуса, образования, возраста подбираются различные формы работы с родителями по реализации данной программы (см. табл. 4).

Таблица 4 - Сведения о семьях воспитанников группы

Полная семья	
Неполная семья	
Многодетная семья	
Проблемная семья	
Семья с опекуном	

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй³:

- непрерывное образование воспитывающих взрослых;
- совместная деятельность инструктора физической культуры, воспитателя группы, родителей, детей;
- приобретение пособия для занятий с ребёнком дома.

³ См. **ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования** (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. – 2014. – стр. 144-150

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников

В группе от 5 до 6 лет проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздух, солнца, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников от 5 до 6 лет

Профилактика:

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Снятие умственной усталости во время игр-занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, самомассаж).
5. Прогулки + динамический час
6. Закаливание:
 - Сон без маек (тёплое время года)
 - Ходьба босиком
 - Умывание прохладной водичкой
 - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Чесночные «киндеры».

11. Фитонциды (лук, чеснок).

В течение всего дня обращать внимание на выработку у детей правильной осанки, и приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время (вне игры-занятия).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику для стимулирования бодрого на состояния после утреннего подъёма, а также проводить бодрящую гимнастику после дневного сна.

Необходимо заметить, что воспитательно-образовательный процесс группы предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО (см. табл. 5).

Таблица 5 – Модель организации воспитательно-образовательного процесса группы

Окончание таблицы № 5 на стр. 39

Совместная деятельность взрослого и ребёнка	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьёй, социальными партнёрами
игра-занятие в помещении и на свежем воздухе	подвижные игры	спортивные праздники и досуги
оздоровительная гимнастика утренняя	спортивные игры	туристские прогулки и походы
бодрящая гимнастика после дневного сна	малой подвижности игры	консультации
вечерняя гимнастика	эстафеты	беседы
	развивающая игровая деятельность	мастер-классы

5-6лет	1 раз в мес. 30-45 минут	2 раза в год до 60 минут	1 раз в квартал	2 занятия в неделю 25 – 30 минут	1 занятие в неделю 25 – 30 минут	ежедневно 8 – 10 минут	ежедневно 8 – 10 минут
--------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------	--	---	---------------------------	---------------------------

Общий объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется образовательным дошкольным учреждением с учётом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО);
- типа и вида дошкольного учреждения. Реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендации примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфика условий (климатических, демографических, национально-культурных и других) осуществления образовательного процесса.

Режим двигательной активности детей шестого года жизни представлен в таблице (см. табл. № 7).

Таблица 7 - Режим двигательной активности детей шестого года жизни
Окончание таблицы № 7 на стр. 41

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительности (в мин.)
Физкультурные игры-занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 25-30
	б) на свежем воздухе	1 раз в неделю 25-30
	а) утренняя гимнастика	ежедневно 8-10

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	б) бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно 8-10
	в) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно

Начало таблицы №7 на стр. 40

С помощью замечательного прибора «шагомер» можно определить объём двигательной деятельности детей старшей группы (см. табл. 8).

Таблица 8 - Объём двигательной деятельности⁴ (по шагомеру количество движений)

Таблицу № 8 см. на стр.

Возраст детей	Тёплое время, тыс.	Холодное время, тыс.
5 лет	14-15	11-12
6 лет	15,5-17,5	12,5-14,5

Циклограмма деятельности на неделю инструктора по физической культуре на 2014-2015 учебный год (см. табл. 9).

Таблица 9 - Циклограмма деятельности по физической культуре (на неделю)
Окончание таблицы № 9 на стр. 43

Дни недели	Мероприятия		
	Ежедневная работа	Первая половина дня	Вторая половина

⁴ Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровлении в условиях детского сада и школы: Метод. Пособие МЗ и МП РФ и НИИГ и ПЗДП и МГКСЭН РФ. – М. – 1995.

			дня
понедельник	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.22-08.34 утренняя гимнастика в старшей группе 8.35-9.00- подготовка к НОД	09.27 – 09.47 НОД (в помещении) в старшей группе	11.00 - 12.00 работа по самообразованию 12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре 15.00-15.10 бодрящая гимнастика после дневного сна*
вторник	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.22-08.34 утренняя гимнастика в старшей группе	8.45-9.15 совместная работа с семьёй и медсестрой 10.30-10.45 индивидуальная работа с детьми старшей группы 13.10-13.30 совместная деятельность с воспитателем группы	15.00-15.10 бодрящая гимнастика после дневного сна 16.45-16.55 подготовка зала к проведению спортивных досугов, развлечений и праздников 17.05-17.55 проведение спортивных досугов, развлечений и праздников с семьёй и детьми
среда	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.22-08.34 утренняя гимнастика в старшей группе 8.35-9.00- подготовка к НОД	09.27 – 09.47 НОД в помещении старшая группа 13.15-14.15 педсовет ДОУ 14.30 – 14..55 индивидуальная работа с воспитателем	11.00 - 12.00 работа по самообразованию 12.30 – 13.30 планирование работы по физической культуре 15.00-15.10 бодрящая гимнастика после дневного сна

четверг	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.22-08.34 утренняя гимнастика в старшей группе 8.35-9.00 подготовка к НОД	8.45-9.15 совместная работа с семьёй и медсестрой 10.20-10.40 индивидуальная работа с детьми старшей группы 13.20 -13.45 индивидуальная работа с воспитателем	15.00-15.10 бодрящая гимнастика после дневного сна 17.00 – 17.30 индивидуальная работа с родителями.
пятница	08.00- 08.05 подготовка спортивного зала (групповой комнаты) 08.22-08.34 утренняя гимнастика в старшей группе	11.25 – 11.50 НОД на свежем воздухе старшая группа	15.00-15.10 бодрящая гимнастика после дневного сна

* Бодрящую гимнастику после дневного сна может проводить воспитатель.

Начало таблицы № 9 на стр.41

В рабочей программе «Физическое развитие» дано содержательное приложение:

- презентация рабочей программы (см. приложение № 1);
- список совместных мероприятий, конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами (см. приложение № 2);
- календарно-тематический план спортивных досугов на 2020-2021 учебный год (см. приложение № 3);
- карта индивидуального физического развития и физической подготовленности ребёнка (см. приложение № 4);
- карта физической подготовленности детей дошкольного возраста (см. приложение № 5);
- проведение закаливающих процедур с учётом времени года по месяцам (см. приложение № 6);
- список спортивного оборудования (см. приложение № 7).

Для реализации рабочей программы используется педагогическая и методическая литература и пособия, которые указаны в таблицы (см. таблицу 10).

Таблица 10 - Информационно-методическое обеспечение рабочей программы «Физическое развитие» старшей группы

№ п/п	Название, авторы	Год издания, издательство
1.	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп.	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
2.	Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа (соответствует ФГОС)/ Л.И. Пензулаева	2014 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
3.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики/ Л.И. Пензулаева	2010 М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
4.	Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова	2011 М.: МЛЗАИКА-СИНТЕЗ
5.	Анатомия и физиология детей и подростков./ М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп.	2005 М.: Издательский центр «Академия»
6.	Двигательная активность детей на прогулке зимой/ Т.Л. Жилина	2013 Журнал: Инструктор по физкультуре - №1. – стр. 102-104.
7.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований./ Н.В. Микляева	2011 М.: УЦ ПЕРСПЕКТИВА
8.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ Н.В. Моргунова	2007 Воронеж: ЧП Лакоценин С. С
9.	Компилятивная программа «Мы – Туристы»/ А.А. Холодная	2013 Утверждена педагогическим советом МДОБУ д/с № 7 г. Свободного
10.	Туризм в детском саду. Учебно-методическое пособие/ Под	2013 Москва: Обруч

	ред. С.В. Кузнецовой	
11.	Играем на прогулке. Наблюдаем, познаём, учимся/ Л.А. Соколова, - 2-е изд.	2010 Новосибирск: Сиб. Унив. изд-во. – 2010.
12.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста/ М.Д. Маханева	2013 М.: ТЦ Сфера
13.	Карточки Игры с детьми на весенних и летних прогулках./ Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. издательство «Речь»
14.	Карточки Игры с детьми на осенних и зимних прогулках/ Д. Матиясевич	2011 Санкт-Петербург. издательство «Речь»
15.	Карточки Весёлые считалки. / Н.В. Плотникова	2012 Санкт-Петербург. издательство «Речь»

Список использованных источников

1. Вераксы Н.Е., ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ / Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2016 год
2. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа (соответствует ФГОС) – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2014 год
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет / Комплексы оздоровительной гимнастики – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2010 год
4. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр / Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ – 2011 год
5. Сапин М.Р., Анатомия и физиология детей и подростков / З.Г. Брыксина. – 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия» - 2005 год
6. Жилина Т.Л., Двигательная активность детей на прогулке зимой // Журнал: Инструктор по физкультуре - №1/2013 – стр. 102-104.
7. Моргунова Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ - Воронеж: ЧП Лакоценин С. С – 2007 год
8. Исаева О.Е., Новый закон «Об образовании в РФ»/ авт.-сост. О.Е. Исаева. – Волгоград: Учитель. – 2014 год. – 68 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Приложение № 2

**Календарно-тематический список совместных мероприятий,
конкурсов и выставок с семьёй, детьми и педагогами**

№ п/п	Название	Участники	Месяц
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	соревнования по детскому туризму «Приз деда Мороза»	старшая группа, педагоги	декабрь
3.	Нетрадиционный кёрлинг	старшая группа, педагоги и семья	январь - февраль
4.	«Масленица»	старшая группа, педагоги	февраль
5.	Праздник «Великой победе посвящается!»	старшая группа, педагоги и семья	май

Приложение № 3**Календарно-тематический план спортивных досугов
(на 2020 – 2021 учебный год + летние каникулы)****Старшая группа**

Задачи. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

Сентябрь «Осень, осень в гости просим»

Октябрь «Чьи задумки лучше»

Ноябрь «Туристы»

Декабрь «Весёлые эстафеты»

Январь «В гостях у Зимушки-зимы»

Февраль «Масленица»

Март «Цирк»

Апрель «Красный, жёлтый, голубой не угнаться за тобой»

Май «Великой Победе посвящается!»

Июнь «Здравствуй, лето красное»

Июль «Солнце, воздух и вода»

Август «Город Свободный – спортивный город!»

Проведение закаливающих процедур с учётом времени года по месяцам

Возраст	Осень			Зима		Весна			Лето			
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Ранний (1,5—2 года)		▣ ● *	▣ ● *	▣ ● *	▲ ▣ ● *	▣ ● *	▣ ● *	▣ ● *	△ ▲ *	△ ▲ *	△ ▲ *	△ ▲ *
Младший (3—4 года)	△	△	▣	▣	▣	▣	▣	△	△	△	△	△
Старший (5—7 лет)	▲ ● ▣ *	▣ ● ▣ *	● ▣ *	● ▣ *	● ▣ *	● ▣ *	● ▣ *	▣ ● ▣ *	▲ ● ▣ *	▲ ● ▣ *	▲ ● ▣ *	▲ ● ▣ *

Условные обозначения

Закаливание воздухом:

- △ — утренний прием на свежем воздухе
- ▲ — гимнастика — занятия на свежем воздухе
- — воздушные ванны
- * — облегченная форма одежды
- ▣ — ходьба босиком в спальне до и после сна
- — сон с доступом воздуха (+19°C, +17°C)

- ▣ — контрастные воздушные ванны (перебежки)

- — солнечные ванны

Закаливание водой:

- ◆ — обширное умывание
- ≡ — бассейн
- ▲ — контрастный душ после бассейна

Примечание. Полоскание горла отварами трав проводится по показанию врача и только специалистами.

Спортивное оборудование

1. Две гимнастические скамейки (двухсторонни).
2. Батут круглый.
3. 20 средних обручей; 5 больших обручей.
4. 12 набивных мячей (вес 1 кг).
5. 25 резиновых маленьких мячей; 10 массажных мячей.
6. 15 скакалок; 30 гантель.
7. Два гимнастических бревна; гимнастические доски.
8. Два маленьких спортивных мата.
9. Две выносные баскетбольные корзины.
10. 30 пластмассовых гирь.
11. 20 дорожек для занятий на полу.
12. 30 мешочков для метания (вес: 100-150 гр.).
13. 30 гимнастических палок.

14. 20 больших резиновых мячей.
15. 20 средних пластмассовых мячей.
16. Спортивная форма для соревнований (20 шт.).
17. Два каната.
18. Две выносных мишени.
19. Дартс (1 комплект).
20. Маски для подвижных игр.
21. Маленькие пластмассовые кубики (60 шт.).
22. Средние кубы деревянные (12 шт.).
23. 10 маленьких конусов; бубен; барабан.
24. 30 кеглей.
25. 3 клюшки и 2 шайбы.
26. Бадминтон (1 комплект).
27. Косички (25 шт.); 20 флажков; 40 цветов для ОРУ.
28. Секундомер. 29. Шведские стенки (4 пролёта).