Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад №16

Принято
на заседании
педагогического Совета № 1
протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 16
_____ к.п.н. И.Ю. Исаева
Приказ № 132 от 31.08.2026

И.Ю. Исаева
Подписано цифровой подписью: И.Ю. Исаева
Дата: 2026.09.09 15:20:57 +03'00'

Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
группы комбинированной направленности
для детей старше 3 лет
на 2026-2027 учебный год
5-6 лет

Составила:
Фролова О.А. инструктор по физической культуре

г. Батайск

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми старшей группы компенсирующей направленности с тяжёлыми нарушениями речи

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 № 273-ФЗ
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного пространства дошкольного образования"
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №18 ""Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения""
- Адаптированная образовательная программа МБ ДОУ № 16
- Устав МБ ДОУ № 16;
- Положение о рабочей программе педагогов МБ ДОУ № 16

Данная программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС:

1. соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

2. сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса музыкального образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;

5. строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных

задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

Цель рабочей программы

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

1.2 Планируемые результаты к шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и

правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребёнок в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

2. Содержательный раздел

2.1 Комплексно – тематический план работы с детьми старшей группы

	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.				
	Занятия «Осень» Задачи *Упражнять* детей – в ходьбе и беге колонной по 1; врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. *Подвижная игра* «Мышеловка» **:** Упражнять в построении в колонны, В равновесии и прыжках. *Игровые упражнения* «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	**Занятия «Осень»** *Повторить* ходьбу и бег между предметами; *Упражнять* - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. *Подвижная игра* «Фигуры» **:** Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. *Игровые упражнения:* «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» *Малоподвижная игра* «Найди и промолчи» Игровой самомассаж: «Массаж рук»	**Занятия «Осень»** *Упражнять* - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх.**:** *развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. *Подвижная игра* «Удочка». Игровой самомассаж: «Массаж головы»	**Занятия –«Осень»** *Разучить* ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, *Повторить* упражнения в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Мы веселые ребята» Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. *Игровые упражнения* «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет» Игровой самомассаж: «Массаж лица»	Социально-коммуникативная: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от

					умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Социально-коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.				
	Занятия «Я вырасту здоровым» Задачи *Повторить* ходьбу с высоким подниманием колен, *Упражнять* в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» **:** Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. *Игровые упражнения:* «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», *Подвижная*	**Занятия «Я вырасту здоровым»** *Упражнять* - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. *Подвижная игра*«Не оставайся на полу» Повторить бег с перешагиванием через предметы *Развивать* координацию движений,	**Занятия «День народного единства»** *Упражнять* в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, *Повторить*упражнения с мячом. *Подвижная игра* «Удочка». Упражнять в беге, развивая выносливость,в перебрасывании мяча в шеренгах. *Повторить* игровые упражнения с прыжками и бегом. *Игровые упражнения:*	**Занятия «День народного единства»** *Повторить* ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, *Упражнять*в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» Повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. *Игровые упражнения:* «Мяч о стенку» *Подвижная игра*	Социально-коммуникативная: Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. Поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Красивое, грациозное

	игра«Мышеловка» *Малоподвижная игра* «Угадай, чей голосок» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	ловкость, *Упражнять* в беге. *Игровые упражнения* «Мяч водящему», «По мостику», *Подвижная игра*«Ловишки с ленточками» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	«Переброс и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» *Малоподвижная игра* «Летает- не летает» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	«Ловишки-перебежки», «Удочка». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;				
	Занятия **«День народного единства»** Задачи *Повторить* ходьбу с высоким подниманием колен, *Упражнять* в равновесии, Перебрасывание мячей в шеренгах. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» Повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. *Игровые упражнения:* «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», *Подвижная игра* «Мышеловка» *Малоподвижная игра* «Угадай,	**Занятия «Новый год»** *Упражнять* - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» Повторить бег с перешагиванием через предметы *Развивать* -координацию движений, ловкость, *Упражнять* в беге. *Игровые упражнения* «Мяч водящему», «По мостику»,	**Занятия «Новый год»** *Упражнять* в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, *Повторить* упражнения с мячом. *Подвижная игра* «Удочка». Упражнять в беге, развивая выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. *Повторить* игровые упражнения с прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Переброс и поймай», «Перепрыгни - не задень» «Ловишки парами» *Малоподвижная игра* «Летает - не летает»	**Занятия «Новый год»** *Повторить* ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, *Упражнять* в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» *Повторить* бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. *Игровые упражнения:* «Мяч о стенку» *Подвижная игра*: «Ловишки- перебежки», «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:	Социально-коммуникативная: Формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. Развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.

	чей голосок» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	*Подвижная игра* «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	«Гармошка»	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.				
	Занятия «Новый год» Задачи *Упражнять* - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, *Разучить* ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, *Повторить* - перебрасывание мяча. *Подвижная игра* «Ловишки с ленточками» *Малоподвижная игра* «Сделай фигуру». Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, *Упражнять* в метании предметов на дальность. *Игровые упражнения:* «Кто дальше бросит?» «Не задень», *Подвижная игра* «Мороз Красный Нос»	**Занятия «Новый год»** *Упражнять* в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; *Повторить* прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, *Упражнять* в ползании и переброске мяча. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» Повторить ходьбу и бег между предметами, *Упражнять* в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. *Игровые упражнения:* «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мостику» *Подвижная игра* «Мороз	**Занятия «Новый год»** *Упражнять* в ходьбе и беге врассыпную, *Закреплять* умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; *Повторить* ползание по гимнастической скамейке; *Упражнять* в сохранении устойчивого равновесия. *Подвижная игра* «Охотники и зайцы» *Малоподвижная игра* «Летает-не летает» *Упражнять* в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через предметы. *Игровые упражнения:* «По мостику», «Через веревочку», «В ворота»	**Занятия «Новый год»** *Упражнять* - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. *Подвижная игра* «Хитрая лиса» Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. *Игровые упражнения:* «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас» *Подвижная игра* «Мы веселые ребята» «Мороз Красный Нос» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Самомассаж «Массаж лица»	Социально-коммуникативная: Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Речевое развитие: Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять. Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

	Самомассаж «Массаж ушей»	Красный Нос» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Самомассаж «На крылечке ножками»	*Подвижная игра* «Хитрая лиса» Самомассаж «Массаж глаз»		
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.				
	Занятия «Зима» Задачи *Упражнять* - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; *Формировать* - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. *Подвижная игра* «Медведи и пчелы» *Малоподвижная игра по выбору детей.* Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. *Игровые упражнения* - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» *Подвижная игра* «Ловишки парами» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	**Занятия «Зима»** *Повторить* ходьбу и бег по кругу; *Разучить* прыжок в длину с места; *Упражнять* в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. *Подвижная игра* «Совушка» Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее» «Пробеги – не задень» *Малоподвижная игра* «Найдем зайца» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	**Занятия «Зима»** *Повторить* ходьбу и бег между предметами, *Упражнять* в перебрасывании мячей друг другу, *Повторить* задание в равновесии. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. *Игровые упражнения:* «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит» *Подвижная игра* «Мороз Красный	**Занятия «Зима»** *Повторить* ходьбу и бег по кругу, *Упражнения* в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. *Подвижная игра* «Хитрая лиса» Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; *Игровые упражнения* «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	Социально-коммуникативная: Поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений. Продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Познавательное развитие: Развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. Художественно – эстетическое развитие: Развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми

			Нос» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Снежок)		и детьми.
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии.				
	Занятия **«День защитника Отечества»** Задачи *Упражнять* в ходьбе и беге врассыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, *Повторить* упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. *Подвижная игра* «Охотники и зайцы» ***Повторить*** игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по повышенной опоре. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» *Подвижная игра* «Мышеловка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	**Занятия** **«День защитника Отечества»** *Повторить* ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; *Закреплять* навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, *Упражнять* в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» Упражнять в метания предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. *Игровые упражнения:* «Кто дальше» «Кто быстрее» *Малоподвижная игра* «Найди, где спрятано» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	**Занятия** **«День защитника Отечества»** *Упражнять* в ходьбе и беге между предметами, *Разучить* метание в вертикальную цель; *Упражнять* в лазанье под палку и перешагивании через нее. *Подвижная игра* «Мышеловка» Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. *Игровые упражнения:* «Точно в круг» «Кто дальше» *Подвижная игра* «Ловишки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	**Занятия** **«Международный женский день»** *Упражнять* в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, *Повторить* задания в прыжках и с мячом. *Подвижная игра* «Гуси-лебеди» Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» *Подвижная игра* «Ловишки-перебежки» *Малоподвижная игра по выбору детей.* Игровые упражнения для профилактики плоскостопия:	Социально-коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

				«Упражнения в положении сидя»	
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.				
	Занятия «Международный женский день» Задачи *Упражнять* детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. *Разучить* ходьбу по канату с предметом на голове; *Подвижная игра* «Пожарные на учении *Эстафета* с большим мячом «Мяч водящему. Повторить игровые упражнения с бегом; *Упражнять* в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. *Игровые упражнения:* «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» *Подвижная игра* «Горелки» *Малоподвижная игра* «Летает- не летает»«Зима» (Мы во двор пошли гулять) Самомассаж «Баю - баю - баиньки».	Занятия «Народная культура и традиции» *Повторить* ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную; *Разучить* прыжок в высоту с разбега; *Упражнять* в метании мешочков в цель, В ползании между предметами. *Подвижная игра* «Медведи и пчелы» Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. *Игровые упражнения:* «Ловкие ребята», «Кто быстрее» *Подвижная игра* «Карусель» *Игра малой подвижности по*	Занятия «Народная культура и традиции» *Повторить* ходьбу со сменой темпа движения; *Упражнять* в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. *Подвижная игра* «Стоп» Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; *Повторить* игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. *Игровые упражнения:* «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками *Эстафета **с** мячом* «Быстро передай» *Игра малой подвижности* «Угадай по голосу»	Занятия «Народная культура и традиции» *Упражнять* в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии. *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» Упражнять в беге на скорость; *Разучить* упражнение с прокатыванием мяча; *Повторить* игровые упражнения с прыжками. *Игровые упражнения:* «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» *Подвижная игра* «Удочка» *Малоподвижная игра по выбору детей.* *Самомассаж «Массаж стоп»*	Социально-коммуникативная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.

		выбору детей. *Самомассаж* *«Массаж стоп»*	*Самомассаж* *«Массаж ушей»*		Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
Апрель	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований.				
	Занятия «Весна» Задачи *Повторить* ходьбу и бег по кругу; *Упражнять* в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. *Подвижная игра* «Медведь и пчелы» Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Пальчиковая гимнастика «Одежда»	Занятия «Весна» *Повторить* ходьбу и бег между предметами; *Разучить* прыжки с короткой скакалкой, *Упражнять* в прокатывании обручей. *Подвижная игра* «Стоп» *Малоподвижная игра по выбору детей.* Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; *Повторить* игровые упражнения с прыжками и мячом. *Игровые упражнения:* «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» *Эстафета* с прыжками «Кто быстрее до флажка» *Малоподвижная игра* «Кто ушел?» Пальчиковая гимнастика	Занятия «День Победы» *Упражнять* в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; *Повторить* метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; *Упражнять* в ползании и сохранении устойчивого равновесия. *Подвижная игра* «Удочка» Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее», «Мяч в кругу» *Подвижная игра* «Карусель» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Занятия «День Победы» *Упражнять* в ходьбе и беге между предметами; *Закреплять* навыки лазанья на гимнастическую стенку; *Упражнять* в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. *Подвижная игра* «Горелки» *Малоподвижная игра*«Угадай, чей голосок?» Упражнять в беге на скорость; *Повторить* игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. *Игровые упражнения:* «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные».	Социально - коммуникативная: Развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Поддерживать интерес к различным видам игр,. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

		«Посуда» (Помощники)			
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.				
	Занятия «День Победы» Задачи *Упражнять* в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; *Повторить* упражнения в прыжках и с мячом. *Подвижная игра* «Мышеловка» *Малоподвижная игра* «Что изменилось» *Упражнять* в беге с высоким подниманием бедра; *Развивать* ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. *Игровые упражнения:* «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» *Подвижная игра* «Гуси-лебеди»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	Занятия«Лето» *Упражнять* в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. *Разучить* прыжок в длину с разбега, *Подвижная игра* «Не оставайся на полу» *Малоподвижная игра* «Найди и промолчи» *Развивать* выносливость в непрерывном беге; *Упражнять* в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; *повторить* игровые упражнения с мячом. *Игровые упражнения:* «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» *Подвижная игра* «Совушка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	Занятия «Лето» *Упражнять* в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и врассыпную, *Развивать* ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; *Повторить* упражнения в равновесии и с обручем. *Подвижная игра* «Пожарные на учении» Повторить бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. *Игровые упражнения:* «Кто быстрее», «Ловкие ребята» *Подвижная игра* «Мышеловка» *Эстафета с мячом.* Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	Занятия «Лето» *Повторить* ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. *Развивать* навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. *Подвижная игра* «Караси и щука» Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; в игровых упражнениях с мячом. *игровые упражнения:* «Мяч водящему, *Эстафета с мячом* «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) *Подвижная игра* «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	Социально - коммуникативная: Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. Продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. Продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

• Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Старшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 мпримерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, вколонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать

их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол-уклона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мячвокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу другдругу в парах,

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.2. Вариативная часть

Программа дополнительного образования по физическому развитию детей «Фитнес для детей» от 5 до 6 лет

Цель программы – выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей. Воспитательные:
- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Задачи образовательной программы «Детский фитнес – источник здоровья» по возрастным группам:

Приложение Перспективное планирование на 2026-2027 учебный год

2.3 Воспитательная работа

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка.

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс воспитания дошкольников в области физической культуры должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Приложение План воспитательной работы

3.Организационный раздел

3.1 Особенности осуществления образовательного процесса –формы, способы, методы и средства

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Так же выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

Демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся: Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной

активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми.

Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники,

Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Ежедневно утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). физкультминутки на НОД, дыхательная гимнастика самомассаж пальчиковая гимнастика воздушные ванны прогулка в двигательной активности гимнастика после сна соблюдение температурного режима дыхательная гимнастика после мытьё прохладной водой рук по локоть закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)

динамические паузы, физкультурные НОД 3 раза в неделю

-физкультурные досуги, игры и развлечения 1 раз месяц

3.2 Организация предметно-пространственной среды.

Вдоль стенки расположен шкаф с документацией инструктора по физической культуре. Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал, оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой, размечена беговая дорожка.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)
Скамейка гимнастическая жесткая
Мячи: набивные весом 1 кг, маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), большие (баскетбольные, №3), для фитбола
Гимнастический мат (длина 100 см)
Палка гимнастическая (длина 76 см)
Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см), для детей средней и старшей группы (длина 180 см)
Кольцеброс
Кольца баскетбольные

Кегли
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см), средний (диаметр 50 см)
Конус для эстафет
Дуга для подлезания (высота 42 см)
Кубики пластмассовые
Цветные ленточки (длина 60 см)
Бубен
Велотренажер детский
Беговая дорожка детская
Игра «Дартс»
Корзина для инвентаря пластмассовая
Свисток

3.4 Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.

2.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.

3. Ю.А. Кириллова Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР. Методический комплекс Н.В. Нищевой