

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9

352922 г. Армавир, ул. Туапсинская 66, тел. 5-61-54.

Принято
Педагогическим Советом МАДОУ № 9
Протокол № 1 от 28.08.2020

заведующий МАДОУ № 9 В.С. Степловская
Приказ от 31.08.2020 № 114-09



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Планирование работы с детьми по физической культуре в ходе освоения
Основной образовательной программы дошкольного образования
в подготовительной к школе группа

Срок реализации 1 год

Разработчики:
Андрющенко Кристина Александровна
инструктор по физкультуре

г. Армавир

2020г.

№ п/п	Содержание	страницы
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	4
1.1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса(обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	6
1.1.4	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	7
1.2	Планируемые результаты освоения Программы.	7
2.	Содержательный раздел	8
2.1	Учебный план реализации Программы в группе	11
2.2	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	13
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	14
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.5	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей Коррекционно-развивающее направление	15
2.6	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	15
2.7	Планирование воспитательно – образовательного процесса	17
2.8	Перспективное планирование	17
3.	Организационный раздел	53
3.1	Организация развивающей предметно – пространственной среды	48
3.2	Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	48
3.3	Расписание занятий (непрерывной образовательной деятельности.)	34
3.4	Организация учебно – воспитательного процесса (приложение)	

1.Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт от 17 октября 2013 г. N 1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог»
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного учреждения детского сада № 9
- Положение о рабочей программе педагога МАДОУ № 9.

РП разработана на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» /

Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность 3-5 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2017.- 160 с.

Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений, представлена: - программа «Мой друг – тренажер».

1.1.1 Цели и задачи (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)

Цель – создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

Задачи:

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;
- целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
- обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации–индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
- развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

Задачи части ООПДО, формируемой участниками образовательных отношений:

Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью, развитию сенсорных и моторных функций.

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
 - содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
 - сотрудничества с семьёй;
 - приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учёта этнокультурной ситуации развития детей.
- Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений, представлена:
- Гуманистической направленности, уважения к уникальности и своеобразия каждого ребенка.
 - Взаимовлияния личностей взрослых и детей, предполагающего взаимодействия, сотрудничества педагогов-детей-родителей.
 - Принцип единства психики и деятельности отражает связь внутреннего содержания психики ребенка через развитие его внешней активности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности.

Режим работы- пятидневный, с 7.30 до 17.30, с 10- часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни- суббота, воскресенье.

Общее количество воспитанников в группах:

Подготовительная группа:5 гр. –34 чел; 3гр.- 36чел.

Группа , возраст	1	2	3
Подготовительная к школе группа № 5	29	5	
Подготовительная к школе группа № 3	30	6	

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и

смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

- К семи годам у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять.

2. Содержательный раздел.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план специально-организованной деятельности на неделю.

занятия	проводит	Подготовительная группа
1	2	6
Физическая культура	Инструктор по физической культуре	3
Физическая культура на воздухе	инструктор по физической культуре	1
ФОК «Тренажеры»	инструктор по физической культуре	1

Учебный план специально-организованной деятельности на месяц

занятия	проводит	Старшая
1	2	6
Физическая культура	Инструктор по физической культуре	12
Физическая культура на воздухе	инструктор по физической культуре	4
ФОК «Тренажеры»	инструктор по физической культуре	4

2.2 Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Направление развития ребенка	Методическое обеспечение
Физическая культура (подготовительная группа)	<ol style="list-style-type: none">1. Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160с. – (Методический комплект программы «Детство»).2. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей,

Методическое обеспечение программы

2.3 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений).

Подготовительная к школе группа (Седьмой год жизни)

Задачи образовательной деятельности	Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка (что нас радует)
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности. - Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях. - Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. - Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариантного выполнения движений. - Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений - Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. - Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту. - Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. - Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> - Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). - В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. - Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. - Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. - Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. - Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

	<p>- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</p>
--	---

Часть ООПДО, формируемая участниками образовательных отношений, представлена:

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний посредством занятий на тренажерах;
- Обучение определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

При реализации образовательной программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Основной образовательной единицей педагогического процесса является непрерывная образовательная деятельность (образовательная игровая ситуация, игры – занятия, практикумы, тренинги), т.е. такая форма 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. Планируя развивающую ситуацию, воспитателю необходимо согласовывать содержание разных разделов программы, добиваться комплексности, взаимосвязи образовательных областей.

Старшая и подготовительная группы

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: игры с готовым содержанием и правилами, игровое экспериментирование, спортивные, подвижные и музыкальные игры.

Модель организации физического воспитания

Формы организации	Младшая группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 25-35 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
1.6. занятие на тренажерах	2 раза в неделю 25-30 минут
<i>2. Физкультурные занятия</i>	
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя, продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал

2.4 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Детский досуг-вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

2.5 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Старшая и подготовительная группы

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатель помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение в детском саду. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о

мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений.

Воспитатель придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет».

Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится воспитателем в разных видах деятельности. При этом воспитатель использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Задача воспитателя — развивать интерес к творчеству. Этому способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, словесное творчество. Все это — обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед

дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

Старшие дошкольники с удовольствием откликаются на предложение поставить спектакль по мотивам знакомых сказок, подготовить концерт для малышей или придумать и записать в «волшебную книгу» придуманные ими истории, а затем оформить обложку и иллюстрации. Такие самодельные книги становятся предметом любви и гордости детей. Вместе с воспитателем они перечитывают свои сочинения, обсуждают их, придумывают новые продолжения историй.

Для развития детской инициативы и творчества воспитатель проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды деятельности и режимные процессы организуются в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

2.6 Коррекционно-развивающее направление.

Психолого-медико–педагогический консилиум МАДОУ № 9 (ПМПк) осуществляет свою деятельность на основании «Положения о психолого-медико-педагогическом консилиуме МАДОУ № 9». ПМПк в своей работе руководствуется Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией РФ, Законом РФ от 10.07.1992 № 3266 – 1 «Об образовании» и другими законами Российской Федерации, рекомендациями региональных и муниципальных органов управления образования, уставом и локальными актами, регулирующими организацию образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, договором между образовательным учреждением и родителями (законными представителями) детей (воспитанников), настоящим Положением.

ПМПк создано с целью обеспечения диагностико–коррекционного, психолого-медико–педагогического сопровождения воспитанников с отклонениями в развитии, исходя из реальных возможностей дошкольного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием здоровья детей.

На консилиум направляются дети, имеющие сложные нарушения в речевом и психофизиологическом развитии. С каждым из них между учреждением и родителями (законными представителями) воспитанника ДОУ подписывается договор и заполняется заявление на согласие обследования ребенка. Согласно подписанному договору ПМПк информирует родителей (законных представителей) воспитанника об условиях его психолого–медико-педагогического обследования и сопровождения специалистами консилиума.

Родители, в свою очередь, выражают согласие (в случае несогласия договор не подписывается) на психолого–медико–педагогическое обследование и сопровождение ребенка в соответствии с показаниями в рамках профессиональной компетенции и этики специалистов консилиума.

Обследование ребенка проводится каждым специалистом индивидуально с учетом реальной возрастной психофизиологической нагрузки на воспитанника.

На консилиуме выступают все специалисты по каждому из воспитанников, обозначив индивидуальные трудности детей и предложив свои рекомендации по проведению дальнейшей коррекционно–развивающей работы. После обсуждения и анализа представленной информации заполняется коллегиальное заключение ПМПк, которое содержит обобщенную характеристику структуры нарушения развития ребенка (без указанного диагноза) с общими рекомендациями.

Затем разрабатывается индивидуальная программа развития для каждого ребенка в соответствии с возможностями ДОО. Индивидуальная программа предполагает совместное определение содержания коррекционно – развивающей работы с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка, основных ее целей и направлений.

Коллегиальное заключение комиссии доводится до сведения родителей (законных представителей) на индивидуальных консультациях в доступной для понимания форме. Только после этого осуществляется коррекционно– развивающая работа с детьми.

При направлении ребенка в МБОУ ЦДиК копия коллегиального заключения консилиума образовательного учреждения выдается родителям (законным представителям) на руки.

Сформированный пакет документов всех специалистов для ПМПк позволяет координировать деятельность всех специалистов консилиума, отслеживать результаты коррекционной работы с детьми, обеспечивая комплексное сопровождение воспитанников ДОО, имеющих нарушения в развитии.

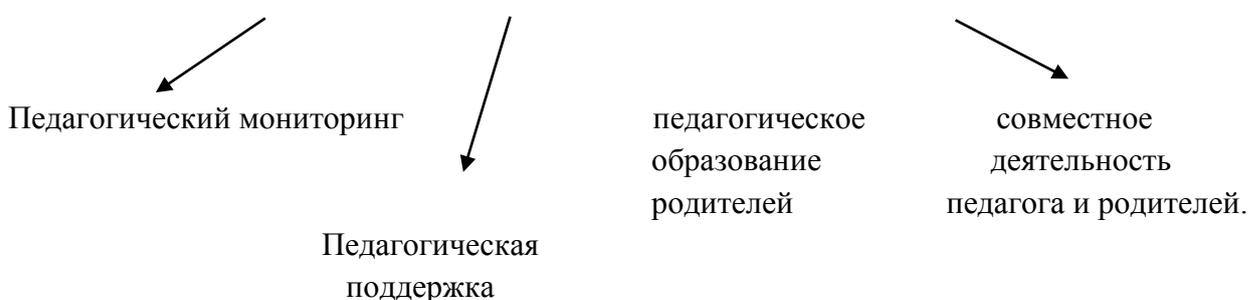
2.7 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.
4. Совместно с родителями способствовать развитию детской самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
5. Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.
6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.

Направления взаимодействия педагога с родителями





План работы с родителями.

1.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	сентябрь
2.	Проведение бесед и консультаций	
	Консультация: Консультация «Как использовать дорожки закаливания в семье».	сентябрь
	Консультация: «Как устроить физкультурный уголок для ребенка дома».	октябрь
	Консультация: «Конь – огонь, или как себя вести с гиперактивным ребенком»	ноябрь
	Консультация: «Если ребенок часто болеет»	декабрь
	Консультация «Надо ли бояться детских болезней?»	январь
	Консультация: «Сколько снов надо посмотреть, чтобы выспаться»	февраль
	Консультация «Как использовать фитнес – мяч в семье?»	март
	Консультация : «Как воспитывать привычку осознанно относиться к своему здоровью»	апрель
	Консультация: «Нужно ли закаливать ослабленного ребенка	май
3.	Памятки для родителей.	
	Памятка: «Схема закаливания будущего школьника»	сентябрь
	Памятка: « Игры с элементами закаливания в семье»	октябрь
	Памятка: «Осанка – стройная спина!»	ноябрь
	Памятка «Как учитывать биоритмы в режиме дня будущего школьника»	декабрь
	Памятка «Воздушные ванны для часто болеющих детей»	Январь
	Памятка «Спорт и дети. Развитие физических способностей ребенка»	Февраль
	Памятка «Одна пробежка и 3 одежки»	март
	Памятка: ««Витаминная азбука родителям»	апрель
	Памятка «Чтобы удержать позу» (посадка будущего ученика)	май
4.	Дорожки здоровья для родителей.	
	Дорожка здоровья для родителей (для разных групп мышц)	ноябрь
	Дорожка - для сердца, уха, горла, носа	январь
	Дорожка здоровья для родителей (для спины, дыхания)	февраль
	Дорожка закаливания для родителей (для живота, груди, для страдающих энурезом)	апрель
5.	Рубрики в родительских уголках	
	«ОКНо, или очень короткие новости о том, что такое здоровье»	ноябрь
	Маска откровения «Сутулость – болезнь или привычка?»	март
	Фотовыставка « мы со спортом дружим»	май
6.	Проведение тематических родительских собраний	
	Дискуссия «Что значит быть здоровым?»	октябрь
	Фотовыставка «Мини стадион в квартире»	январь

	Семинар – практикум «Семь шагов к здоровью»	Март-апрель
7.	Физкультурные занятия с детьми и родителями	
	«Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль
	Открытые физкультурные занятия для родителей	Май
8.	Анкетирование.	Май

2.6. Работа с педагогическим коллективом

1.	Консультация для педагогов: " Подвижная игра, ее определение и специфика."	Октябрь
2.	Консультация для педагогов : " Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"	Декабрь
3.	Консультация для педагогов : " Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей"	Февраль
4.	Мастер - класс для педагогов: " Ягоды и фрукты". Нестандартное оборудование по физкультуре.	Апрель
5.	Консультации педагогов	По заявке в течении года

2.7 Планирование воспитательно- образовательного процесса.

№	Мероприятия	Срок проведения
1.	Организационно – методическая работа	
1.1	Посещение городских объединений инструкторов по физическому развитию	В течение года
1.2	Составление месячных планов работы	Ежемесячно
1.3	Подбор методической литературы	В течение года
1.4	Оформление методических пособий по диагностике	Сентябрь
1.5	Составление конспектов НОД	В течение года
1.6	Написание справок по диагностированию	Сентябрь, май
1.7	Подготовка к выступлению на родительских собраниях, педсоветах, семинарах для родителей и педагогов	По заявке
1.8	Оформление отчетной документации	В течение года
1.9	Участие в методических семинарах, конференциях	В течение года
Профилактическая работа		
2	Работа с детьми	
2.1	НОД (по плану)	В течение года
2.2	Студии (по плану)	В течение года
2.3	Индивидуальная работа	В течение года
2.4	Подгрупповая работа	В течение года
2.5	Вечера развлечений	
	Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» (<i>подготовительная к школе группа</i>)	октябрь
	Физкультурный досуг «Веселые ребята» (<i>подготовительная к школе группа</i>)	Декабрь
	Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» (<i>подготовительная к школе группа</i>)	февраль
	Физкультурный досуг (<i>подготовительная к школе группа</i>)	март
2.6	Спортивные праздники	

	Туристический слет посвященный Дню города	Сентябрь - октябрь
	Зимние олимпийские игры (подготовит. гр.)	Январь
3.	Диагностическая работа	
3.1	Анкетирование родителей	Сентябрь, Май
3.2	Диагностика детей	Сентябрь, Май
3.3	Заполнение паспортов здоровья	Сентябрь, Май
4.	Коррекционная работа	
4.1	Индивидуальная работа	В течение года
4.2	Подгрупповая работа	
5.	Консультативная работа	
5.1	Индивидуальное консультирование педагогов	В течение года по мере поступления заявок
5.2	Индивидуальное консультирование родителей	
5.3	Консультирование родителей детей не посещающих МАДОУ	

2.8 Перспективное планирование.

Физическое развитие

Пояснительная записка

(подготовительная к школе группа)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге — работу рук;
- в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
- скольжение и повороты при катании на коньках;
- скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Основные движения

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «потиурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).

Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой.

Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо – влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг).

Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180—190 см); в

высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбежать; пробежать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании, лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.

Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении

Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбежаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения» и др.).

Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10—15 м.

Минимальные результаты

Бег 30 м.....	7,2 сек
Прыжок в длину с места.....	100 см
Прыжок в длину с разбега.....	180 см
Прыжок в высоту с разбега.....	50 см
Прыжок вверх с места.....	30 см
Прыжок в глубину.....	45 см

Метание предметов:

весом 250 г.....	6,0 м
весом 80 г.....	8,5 м
Метание набивного мяча.....	3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

Уровни освоения программы

Низкий. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура на воздухе

(подготовительная к школе группа)

Месяц	№ НОД	Задачи
Сентябрь	1 (занятие стр.29,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять метание вдаль: принимать правильное и.п., выполнять замах для увеличения силы броска. 3. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви.
	2 (занятие стр.38,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. 2. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с броском. 3. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. 4. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.
	3 (занятие стр.29,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять метание вдаль: принимать правильное и.п., выполнять замах для увеличения силы броска.

		3. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви.
	4 (занятие стр.38,1)	1. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. 2. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с броском. 3. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. 4. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.
Октябрь	5 (занятие стр.45,1)	1. Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. 2. Закреплять умение выполнять метание мешочков вдаль с замахом. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 4. В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.
	6 (занятие стр.52,1)	Занятие на ориентирование на участке
	7 (занятие стр.45,1)	1. Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. 2. Закреплять умение выполнять метание мешочков вдаль с замахом. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 4. В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.
	8	1. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения. 2. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви. 3. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.
Ноябрь	9 (занятие стр.73,1)	1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании.

		<p>2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.</p> <p>3. В подвижной игре «Мышеловка» упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.</p>
	10 (занятие стр.73,1)	<p>1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании.</p> <p>2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.</p> <p>3. В подвижной игре «Мышеловка» упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.</p>
	11 (занятие стр. 80,1)	<p>1. Упражнять детей в выборе способов ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность.</p> <p>2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка.</p> <p>3. Развивать согласованность движения рук и ног в прыжках в высоту с места.</p> <p>4. В подвижной игре «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.</p>
	12 (занятие стр.80,1)	<p>1. Упражнять детей в выборе способов ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность.</p> <p>2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка.</p> <p>3. Развивать согласованность движения рук и ног в прыжках в высоту с места.</p> <p>4. В подвижной игре «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.</p>
Декабрь	13 (занятие стр.94, 1)	<p>1. Развивать у детей выразительность движений.</p> <p>2. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.</p>
	14 (занятие стр.101,1)	<p>1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях.</p> <p>3. Учить детей ориентироваться по плану.</p>
	15 (занятие стр.107, 1)	<p>1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. Развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>

		<p>3. Упражнять детей в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ногой.</p> <p>4. В подвижной игре «Парные перебежки» упражнять детей в быстром беге (расстояние 20 м)</p>
	16 (занятие стр.101, 1)	<p>1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях.</p> <p>3. Учить детей ориентироваться по плану.</p>
Январь	17 (занятие стр.124, 1)	Игры - эстафеты с санками
	18 (занятие стр.131, 1)	<p>1. Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах.</p> <p>2. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывании с горки. Упражнять детей в умении подниматься на горку ступающим хлопающим шагом и полуёлочкой.</p>
Февраль	19 (занятие стр.143, 1)	<p>1. Упражнять детей в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать чувство равновесия.</p> <p>2. Приучать детей выполнять знакомые движения в тревожной ситуации.</p>
	20 (занятие стр.158, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль.</p> <p>2. Закреплять умение группироваться при приземлении во время скольжения.</p> <p>3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам (пропустить между ног, объехать слева или справа, перепрыгнуть).</p>
	21 (занятие стр.165, 1)	<p>1. В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение слитно выполнять замахи и бросок.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам.</p> <p>3. В подвижной игре «Два Мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой (ловишки сбоку; один ловишка вперед, а другой сзади).</p>
	22 (занятие стр.165, 1)	<p>1. В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение слитно выполнять замахи и бросок.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам.</p> <p>3. В подвижной игре «Два Мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой (ловишки сбоку; один ловишка вперед, а другой сзади).</p>

Март	23 (занятие стр.173, 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу. 2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.
	24 (занятие стр.173, 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу. 2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.
	25 (занятие стр.186, 1)	<p>Занятие на ориентирование в пространстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. 2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях. 3. Учить детей ориентироваться по плану.
	26 (занятие стр.192, 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться в обычной обуви. 3. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием. Отметить детей, сохранивших пары.
Апрель	27(занятие стр.212, 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.
	28 (занятие стр.212, 1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие. 2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.

	29 (занятие стр.226,1)	<p>1. Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям определить, когда легче выиграть: когда цепочка короткая или длинная?</p>
	30 (занятие 4, стр.226, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям определить, когда легче выиграть: когда цепочка короткая или длинная?</p>
Май	31 (занятие стр.192, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться в обычной обуви.</p> <p>3. В подвижной игре «Горелки» упражнять в беге с увертыванием.</p>
	32	<p>1. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p> <p>2. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.</p> <p>3. В подвижной игре «Горелки» упражнять в беге с увертыванием.</p>
	33 (занятие стр.212, 1)	<p>1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратить внимание на траекторию броска.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p>
	34	Диагностика

Физкультурные досуги в старшей группе

Сентябрь	Физкультурный досуг «Осенние старты» (стр.27,1)
Октябрь	Физкультурный досуг «Обруч» (стр.26, 1)
Ноябрь	Физкультурный досуг «Мой веселый, звонкий мяч» (стр.81, 1)

Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы» (стр.96,1)
Январь	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!» (стр.112,1)
Февраль	Физкультурный досуг «Здравствуй, зимушка- зима!» (стр.133,1)
Март	Физкультурный досуг «Проводы русской зимы» (стр.163, 1)
Апрель	Физкультурный досуг с элементами спортивного ориентирования (стр.209,1)
Май	Физкультурный досуг «Мы ловкие и быстрые» (стр.224,1)

Список литературы

1. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5 – 6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическое развитие на воздухе

(старшая группа)

№ НОД	Задачи
1 (занятие стр.34,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, изменяя положение рук и используя широкий шаг. 2. Побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия. 3. Приучать детей бегать с замедлением и ускорением подвижной игре «Цветные автомобили».
2 (занятие стр.47,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о признаках правильной осанки. Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные елочки». 2. Побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении. Следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений. 3. Закреплять умение бросать вдаль мешочки, используя бросок от головы одной рукой. 4. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет».
3 (занятие стр.34,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, изменяя положение рук и используя широкий шаг. 2. Побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия.

	3. Приучать детей бегать с замедлением и ускорением в подвижной игре «Цветные автомобили».
4 (занятие стр.34,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение выполнять ходьбу с ускорением, изменяя положение рук и используя широкий шаг. 2. Побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках в высоту с места с учетом высоты препятствия. 3. Приучать детей бегать с замедлением и ускорением в подвижной игре «Цветные автомобили».
5 (занятие стр.47,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о признаках правильной осанки. Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные елочки». 2. Побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении. Следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений. 3. Закреплять умение бросать вдаль мешочки, используя бросок от головы одной рукой. 4. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет».
6 (занятие стр.55,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приучать детей к безопасным действиям естественных условиях, используя полосу препятствий. Закреплять умение выполнять движения с ходу. 2. В подвижной игре «Найди себе пару» упражнять детей в умении выполнять бег с ускорением.
7(занятие стр.68,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знание следующих правил: <ul style="list-style-type: none"> • машины на дороге придерживаются правой стороны; • светофор сигнализирует, когда можно ехать, идти; • пешеходы двигаются, когда машины стоят. 2. Упражнять детей в умении действовать в соответствии с азбукой уличного движения. Приучать детей выполнять знакомые движения с разной амплитудой и скоростью
8 (занятие стр.68,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знание следующих правил: <ul style="list-style-type: none"> • машины на дороге придерживаются правой стороны; • светофор сигнализирует, когда можно ехать, идти; • пешеходы двигаются, когда машины стоят.

	<p>2. Упражнять детей в умении действовать в соответствии с азбукой уличного движения.</p> <p>Приучать детей выполнять знакомые движения с разной амплитудой и скоростью</p>
9 (занятие стр.75,1)	<p>1. Закреплять умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед.</p> <p>2. В подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами.</p>
10 (занятие стр.75,1)	<p>1. Закреплять умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед.</p> <p>2. В подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами.</p>
11 (занятие стр.107, 1)	<p>1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.</p>
12 (занятие стр.107,1)	<p>1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.</p>
13 (занятие стр.106, 1)	<p>1. Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.</p> <p>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</p> <p>3. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.</p>
14 (занятие стр.106, 1)	<p>1. Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами.</p> <p>2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.</p> <p>3. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.</p>

		4. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе
15 (занятие стр.112, 1)		1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. 2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.
16 (занятие стр.112, 1)		1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. 2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.
17 «Лесная сказка» (занятие стр.120, 1)		Упражнять детей в умении выполнять физические упражнения в естественных условиях.
18 (занятие стр.106, 1)		1. Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. 2. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. 3. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. 4. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.
19 (занятие стр.107,1)		1. Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. 2. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.

<p>20 (занятие стр.148, 1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль. 2. Приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам. 3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении.
<p>21 (занятие стр.112, 1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. 2. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.
<p>22</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу». 2. Упражнять детей в умении выполнять бег из и. п. стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». 3. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.
<p>23 (занятие стр.169, 1)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в мягком выполнении бега и прыжков в естественных условиях. 2. Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку. 3. В подвижной игре «Хитрая лиса» упражнять детей в соблюдении правил и в умении бегать с увертыванием, не натапливаясь друг на друга.
<p>24</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации. 2. В подвижной игре «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге. 3. В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.
<p>25</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при

	<p>нахождении свободного места для подлезания.</p> <p>2. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».</p> <p>3. Упражнять детей изображать животных в малой подвижности игре «В зоопарке».</p>
26 (занятие стр.169, 1)	<p>1. Упражнять детей в мягком выполнении бега и прыжков в естественных условиях.</p> <p>2. Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку.</p> <p>3. В подвижной игре «Хитрая лиса» упражнять детей в соблюдении правил и в умении бегать с увертыванием, не натапливаясь друг на друга.</p>
27(занятие стр.190, 1)	<p>1. Закреплять умение выполнять бросок прямой рукой сбоку при сбивании городков битой.</p> <p>2. Упражнять детей в умении создавать условия для игры в городки.</p> <p>3. Использовать умение детей строить фигуры из городков, приобретенное на занятиях в группе. Развивать умение договариваться друг с другом.</p>
28 (занятие стр.196, 1)	<p>1. Предложить детям сравнить силу удара деревянной и полиэтиленовой битами.</p> <p>2. Ввести в игру в городки правила сбивания городков не только с линии кона, но и с линии полукона.</p>
29 (занятие стр.47,1)	<p>1. Закреплять знания о признаках правильной осанки. Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные елочки».</p> <p>2. Побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении. Следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений.</p> <p>3. Закреплять умение бросать вдаль мешочки, используя бросок от головы одной рукой.</p> <p>4. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет».</p>
30 (занятие 4, стр.40, 1)	<p>1. Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>2. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под</p>

		<p>шнур, подвешенный высоко, а какие — под шнур, опущенный низко.</p> <p>3. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>
	31 (занятие стр.219,1)	<p><i>Сюжетное занятие «В весеннем лесу»</i></p> <p>1. Закреплять умение принимать правильное и.п. при действии с малыми предметами «Попади в коробку»). Выполнять замах при бросании с расстояния 3 м.</p> <p>2. Закреплять умение быстро пролезать на ступнях без рук, не задевая препятствия.</p> <p>3. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» упражнять детей в умении готовить к быстрому бегу, быстро набирать скорость бега.</p>
	32 (занятие стр.225, 1)	<p>1. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>2. Приучать детей выполнять правила, установленные коллективом, воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.</p> <p>3. Развивать физические качества: ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.</p>
	33 (занятие стр.225, 1)	<p>1. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>2. Приучать детей выполнять правила, установленные коллективом, воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.</p> <p>3. Развивать физические качества: ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.</p>
	34 (занятие стр.225, 1)	<p>1. Создать эмоциональный настрой.</p> <p>2. Приучать детей выполнять правила, установленные коллективом, воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.</p> <p>3. Развивать физические качества: ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.</p>

Список литературы

1. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5 – 6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура на воздухе

(подготовительная к школе группа)

Месяц	№ НОД	Задачи
Сентябрь	1 (занятие стр.29,1)	1. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять метание вдаль: принимать правильное и.п., выполнять замах для увеличения силы броска. 3. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви.
	2 (занятие стр.38,1)	1. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. 2. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с броском. 3. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. 4. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.
	3 (занятие стр.29,1)	1. Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять метание вдаль: принимать правильное и.п., выполнять замах для увеличения силы броска. 3. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви.
	4 (занятие стр.38,1)	1. Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. 2. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и. п., сочетать замах с броском. 3. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. 4. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.
Октябрь	5 (занятие стр.45,1)	1. Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. 2. Закреплять умение выполнять метание мешочков вдаль с замахом. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 4. В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.
	6 (занятие стр.52,1)	Занятие на ориентирование на участке

	7 (занятие стр.45,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. 2. Закреплять умение выполнять метание мешочков вдаль с замахом. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. 4. В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.
	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. В подвижной игре «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения. 2. В подвижной игре «Не оставайся на полу» упражнять детей в умении легко приземляться при спрыгивании в обычной обуви. 3. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.
Ноябрь	9 (занятие стр.73,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании. 2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение. 3. В подвижной игре «Мышеловка» упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.
	10 (занятие стр.73,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании. 2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение. 3. В подвижной игре «Мышеловка» упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.
	11 (занятие стр. 80,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в выборе способов ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность. 2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка. 3. Развивать согласованность движения рук и ног в прыжках в высоту с места. 4. В подвижной игре «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.
	12 (занятие стр.80,1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в выборе способов ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность. 2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка. 3. Развивать согласованность движения рук и ног в прыжках в высоту с места.

		4. В подвижной игре «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.
Декабрь	13 (занятие стр.94, 1)	1. Развивать у детей выразительность движений. 2. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.
	14 (занятие стр.101,1)	1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. 2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях. 3. Учить детей ориентироваться по плану.
	15 (занятие стр.107, 1)	1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 2. Развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 3. Упражнять детей в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ногой. 4. В подвижной игре «Парные перебежки» упражнять детей в быстром беге (расстояние 20 м)
	16 (занятие стр.101, 1)	1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. 2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях. 3. Учить детей ориентироваться по плану.
Январь	17 (занятие стр.124, 1)	Игры - эстафеты с санками
	18 (занятие стр.131, 1)	1. Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. 2. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывании с горки. Упражнять детей в умении подниматься на горку ступающим хлопающим шагом и полуюлочкой.
Февраль	19 (занятие стр.143, 1)	1. Упражнять детей в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать чувство равновесия. 2. Приучать детей выполнять знакомые движения в тревожной ситуации.
	20 (занятие стр.158, 1)	1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль. 2. Закреплять умение группироваться при приземлении во время скольжения. 3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам (пропустить между ног, объехать слева или справа, перепрыгнуть).
	21 (занятие стр.165, 1)	1. В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение слитно выполнять замах и бросок. 2. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам. 3. В подвижной игре «Два Мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой (ловишки сбоку; один ловишка вперед, а другой сзади).

	22 (занятие стр.165, 1)	<p>1. В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение слитно выполнять замах и бросок.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам.</p> <p>3. В подвижной игре «Два Мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой (ловишки сбоку; один ловишка вперед, а другой сзади).</p>
Март	23 (занятие стр.173, 1)	<p>1. Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу.</p> <p>2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места.</p> <p>3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.</p>
	24 (занятие стр.173, 1)	<p>1. Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу.</p> <p>2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места.</p> <p>3. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступеньки лестницы.</p>
	25 (занятие стр.186, 1)	<p>Занятие на ориентирование в пространстве.</p> <p>1. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях.</p> <p>3. Учить детей ориентироваться по плану.</p>
	26 (занятие стр.192, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться в обычной обуви.</p> <p>3. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием. Отметить детей, сохранивших пары.</p>
Апрель	27(занятие стр.212, 1)	<p>1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p>
	28 (занятие стр.212, 1)	<p>1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p>

	29 (занятие стр.226,1)	<p>1. Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям определить, когда легче выиграть: когда цепочка короткая или длинная?</p>
	30 (занятие 4, стр.226, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</p> <p>3. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям определить, когда легче выиграть: когда цепочка короткая или длинная?</p>
Май	31 (занятие стр.192, 1)	<p>1. Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляться в обычной обуви.</p> <p>3. В подвижной игре «Горелки» упражнять в беге с увертыванием.</p>
	32	<p>1. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p> <p>2. В подвижной игре «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.</p> <p>3. В подвижной игре «Горелки» упражнять в беге с увертыванием.</p>
	33 (занятие стр.212, 1)	<p>1. Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</p>
	34	Диагностика

3.Организационный

3.1 Организация развивающей предметно – пространственной среды

Компоненты построения предметно-пространственной среды.

Модель построения предметно-пространственной среды включает три компонента: предметное содержание, его пространственную организацию и изменение во времени. К наполнению развивающей среды (предметному содержанию) относятся: игры, предметы и игровые материалы, учебно-игровое оборудование.

Пространственная организация.

Предусмотренная возможность трансформации и изменения расположения некоторых игровых оборудования в центре по мере необходимости, использования пространство образующих материалов.

В спорт зале создана уютная естественную обстановку, гармоничная по цветовому и пространственному решению. Преобладают светлые пастельные тона для оформления стен, подобрана оборудования естественных оттенков.

В процессе проектирования среды продуманны варианты ее изменения. Условно можно выделить следующие линии:

- времени (обогащение центров новыми материалами и изменение организации пространства в течение года);
- освоенности (с ориентировкой на зону ближайшего развития детей и уже освоенного);
- стратегического и оперативного изменения (по мере решения конкретных задач и развертывания определенного вида деятельности).

Особенности организации предметно-развивающей среды спортивного зала.

Насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Вся организация педагогического процесса детского сада предполагает свободу передвижения ребенка по всему зданию, а не только в пределах своего спорт зала. Детям должны быть доступны все функциональные пространства детского сада, включая те, которые предназначены для взрослых. Конечно, доступ в помещения для взрослых, например в методический кабинет, кухню или прачечную, должен быть ограничен, но не закрыт, так как труд взрослых всегда интересен детям. Способность детей-выпускников свободно ориентироваться в пространстве и времени помогает им легко адаптироваться к особенностям школьной жизни.

Если позволяют условия учреждения, можно обустроить места для самостоятельной деятельности детей не только в спортивном зале, но и в спальнях, раздевалках, холлах. Все это способствует эмоциональному раскрепощению, укрепляет чувство уверенности в себе и защищенности.

Предметно-пространственная среда организуется по принципу небольших полузамкнутых микропространств, для того чтобы избежать скученности детей и способствовать играм подгруппами в 3-5 человек. «Спортивный зал», обеспечивающей двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность детей.

Есть ряд показателей, по которым воспитатель может оценить качество созданной в спортивном зале развивающей предметно-игровой среды и степень ее влияния на детей: низкий уровень шума в зале (так называемый «рабочий шум»), при этом голос воспитателя не доминирует над голосами детей, но тем не менее хорошо всем слышен.

положительный эмоциональный настрой детей, их жизнерадостность, открытость, желание посещать детский сад.

Организация развивающей предметно – пространственной среды для физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол- во
Для ходьбы, бега, равновесия.	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см. высота 15 см.	1
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка- балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр 5 см	1
	Дорожка- змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 * 70 см	5
	Модуль мягкий (Комплект из 6-8 сегментов)		2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200- 300 см Ширина 30 см	3
	Тренажер « беговая дорожка»		1
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажим		2
	Скакалка короткая	Длина 120 – 150	7
	Дорожка - мат	Длина 180 см	2
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 Высота 7 см	2
	Мат гимнастический	Диаметр 100 см (Апельсиновая долька)	4
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150 – 200 гр	8
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5

	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10	По 5
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, ширина 50 см.	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, ширина 50 см.	5
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270, ширина пролета 75,80, 90	1
	Канат	200-250 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	5
	Мяч малый	6-8 см	10
	Мяч набивной		10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 50 -70 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 100 см	10
	Лента короткая	Длина 50см	15
Тренажеры	Сухой бассейн с мячами		1
	Вело- тренажер		2
	Тренажер «штанга»		2
	Тренажер « лыжи»		2

3.2 описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и

Направление развития ребенка	Методическое обеспечение
Физическая культура (подготовительная группа)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность детей 5-7лет. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160с. – (Методический комплект программы « Детство»). 2. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5 – 6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М.: Просвещение, 2005.

воспитания.

3.3Расписание занятий(непрерывной образовательной деятельности.) 2019-2020 год.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
15.15-15.35 6 группа	15.15- 15.35 8 группа		10.25- 10.55 8 группа	10.25- 10.55 6 группа (ТНР)

**Циклограмма работы инструктора по физкультуре
Андрющенко Кристины Александровны на 2019 – 2020 учебный год**

Понедельник.(8.00 – 14.00/ 6 часов)

8.00-8.40 – утренняя гимнастик (муз. зал)

8.40- 9.35 – подготовка к НОД

9.30 – 9.45 – НОД 7 группа (2 младшая)

9.55- 10.15 НОД 9 группа (средняя)

10.20-10.40 – проверка спортивного зала и оборудования.

10.45 – 11.30 – подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.

11.35- 12.00 – индивидуальной работы в 3 группе(старшая)

12.10 -12.50– работа с документацией по взаимодействию с родителями.

12.55-14.00 – взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д)

Вторник .(8.00 – 14.00/ 6 часов)

8.00-8.40- утренняя гимнастика (спорт. зал).

8.40-9.30- подготовка к НОД.

9.30- 9.45- НОД 2 группа (2 младшая)

9.55- 10.15- НОД 1 группа (средняя).

10.20- 10.50 – индивидуальная работа в 9 группе (средняя)

11.00-11.20 – индивидуальная работа в 2 группу (2 младшая)

11.25-11.50 проветривание спортивного зала. Влажная уборка.

11.55- 12.15 – НОД 3 группа (старшая)

12.20- 12.55- занятие студия «Тренажер» 8 группа (подготовительная)

13.00- 13.30 — подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.

13.35- 14.00 – работа с документами

Среда 14.00- 17.00 / 6 часов

11.00- 11.30 проветривание спортивного зала. Влажная уборка.

11.35-11.55- подготовка к НОД.

11-55-12.15 НОД 3 группа (старшая)

12.20- 12.55- занятие студия «Тренажер» 6 группа (подготовительная)

13.00-14.00 – работа с родителями.

14.05- 15.00-методический час.

15.00-15.15- обход по группам, осмотр пробуждающей гимнастики после сна.

15.20 -16.00- 1;3 неделя - Вечер развлечения/2;4 неделя - Написание сценариев вечеров развлечения.

16.00-17.00- работа с документами по взаимодействию с родителями.

Четверг 8.00 – 14.00 / 6 часов

.00-8.40- утренняя гимнастика (спорт. зал).

8.40- 9.30 Написание планов, конспектов НОД.

9.30- 9.45 НОД 2 группа (2 младшая)

9.55- 10.15-НОД 1 группа (средняя)

10.25- 10.55- НОД 8 группа(подготовительная)

11.55- 12.20- НОД 5 группа (старшая) ТНР

12.25- 12.55 - индивидуальная работа в 6 группе (подготовительная)

13.00-14.00- взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.

Пятница 8.00 – 14.00 / 6 часов

8.00-8.40- утренняя гимнастика (муз. зал. зал).

8.40-9.30- подготовка к НОД.

9.30-9.45 – НОД 1 группа (средняя)

9.55- 10.15- НОД 5 группа(старшая)ТНР

10.25- 10.55- НОД 6 группа (подготовительная)

11.00-11.30 проветривание спортивного зала. Влажная уборка.

11.30-12.00- занятие студия «Тренажер» 8 группа (подготовительная)

12.00-12.30- - занятие студия «Тренажер» 6 группа (подготовительная)

12.30- 13.30 - подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.

13.30- 14.00- работа с воспитателями

Итого: 30 часов /1 ставка