

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 67 «Виктория»

А.М.Гордина

Приказ от 28.08.2024 № 49 - од

Принята на педагогическом совете МБДОУ

«Детский сад № 67 «Виктория»

Протокол от 29.08.2024 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
старшая/подготовительная к школе группа

срок реализации программы (2024-2025 учебный год)

Разработчик:
М.Н.Федичева

2024 г.

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи.....	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3.	Характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
II	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	13
2.3.	Комплексно-целевое планирование в старшем дошкольном возрасте	15
2.4.	Парциальные и иные программы, выбранные для использования в работе	15
2.5.	Система работы по приобщению детей к здоровому образу жизни (вариативная часть рабочей программы)	16
III	Организационный раздел	
3.1.	Описание развивающей предметно-пространственной среды	18
3.2.	Учебный план, структура ООД по образовательной области «Физическое развитие»	19
	Приложение 1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области "Физическое развитие". Старший дошкольный возраст	
	Приложение 2 Комплексы утренней гимнастики. Старший дошкольный возраст	
	Приложение 3 Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников	
	Приложение 4 Перспективный план физкультурно-оздоровительный мероприятий на год	
	Приложение 5 Перспективный план работы с педагогами ДОУ на учебный год	
	Приложение 6 Содержание работы по приобщению детей к здоровому образу жизни по средствам валеологии	
	Приложение 7 Диагностические карты	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа (далее Программа), реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные

игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 5 - 7 лет, которые реализуются в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

1.1.1. Цели и задачи рабочей программы:

В соответствии с Концепцией дошкольного воспитания отношения педагогов и детей строятся на основе личностно-ориентированной модели общения, в атмосфере эмоционального благополучия и комфорта, как для ребенка, так и для взрослых.

В основу работы учреждения положены цели и задачи, определенные федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО, Стандарт), среди которых ведущее место занимают вопросы, связанные с охраной жизни и здоровья детей — как физического, так и психического.

Основываясь на принципах гуманистической педагогики и руководствуясь положениями Стандарта, главной целью является, создание равных условий для всестороннего и гармоничного развития каждого ребенка и его позитивной социализации, полноценное проживание детьми периода дошкольного детства.

Ведущие цели Рабочей программы:

- ✓ Повышение социального статуса дошкольного образования;
- ✓ Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- ✓ Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- ✓ Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Для достижения целей рабочей программы первостепенное значение имеет решение следующих задач:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

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

Опорой при разработке рабочей программы служили лучшие традиции отечественного дошкольного образования: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, обогащение развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Основой Программы является важный дидактический принцип — развивающее обучение - научное положение Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Принципы рабочей программы:

- ✓ Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- ✓ Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ Сотрудничество Организации с семьей;
- ✓ Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✓ Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- ✓ Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Программа так же строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, духовно-нравственного и эмоционального воспитания. В основе воспитательно-образовательного процесса рабочей программы лежат следующие принципы:

1. Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. Научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
3. Полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного "минимума" материала);

4. Единство воспитательных, развивающий и обучающий целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

5. Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

6. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Поэтому, одним из приоритетных направлений в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

1.1.3. Характеристики особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

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.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты к шести годам:

- ✓ Сформирована у детей правильная осанка;
- ✓ Они умеют осознанно выполнять движения;
- ✓ Совершенствуются двигательные умения и навыки детей;
- ✓ Развиты, соответственно своему возрасту: Дети доступна быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка;
- ✓ Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- ✓ Умеют бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- ✓ Умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

- ✓ Умеют прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- ✓ Умеют сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- ✓ Умеют ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве;
- ✓ Выполняют элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.
- ✓ Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- ✓ Поддерживают интерес к различным видам спорта, знают некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- ✓ Умеют самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- ✓ У детей появляется стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Планируемые результаты к семи, восьми годам:

- ✓ Формируется у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ Умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- ✓ Совершенствуется техника основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- ✓ Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- ✓ Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- ✓ Дети умеют выполнять активное движение кисти руки при броске;
- ✓ Перелезают с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- ✓ Умеют относительно быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- ✓ Развиты соответственно своему возрасту быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- ✓ У детей развиты соответственно своему возрасту статическое и динамическое равновесие, координация движений и ориентировка в пространстве;
- ✓ Сформированы навыки выполнения спортивных упражнений;
- ✓ Умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними;
- ✓ Умеют сохранять выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- ✓ Дети уже могут самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- ✓ Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- ✓ Дети умеют использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- ✓ Умеют придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного физического развития

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Система оценки результатов освоения рабочей программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая оценка связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ и совещании при заведующем: справки по результатам обследования детей дошкольного возраста с 5-6 лет и справки по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Обследование проходит по методике разработанной Федеральным институтом педагогических исследований:

Частота проявления интегративных качеств:

- – проявляются часто, в большинстве случаев
- – проявляются иногда, не систематически
- ▲ – проявляются крайне редко или не проявляются совсем

Мониторинг освоения образовательной программы Образовательная область	Формы организации педагогической диагностики	Название методики, автор педагогической диагностики
ОО «Физическое развитие»	Беседа Наблюдение Хронометрическое тестирование	Оценка индивидуального развития детей. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева; Г.П. Юрко, Т. Э. Токарева диагностический журнал «Мониторинг физического развития».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ "ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи		Содержание работы
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).	Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность. Создавать условия для совершенствования основных физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, ходьба широким свободным шагом, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120м; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5 – 5,5 секунды. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке до 2,5м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д. Катание, бросание, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 – 30 см, длина 3 – 4м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 – 6м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком, о землю). Метание в горизонтальную цель и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3 – 4м, метание предметов на дальность (не менее
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих упражнений; обучать технике выполнения основных движений. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

	при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми – эстафетами.	5 – 9м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3 – 4м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега(30 – 40см). Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая вперед и назад.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта и элементам спортивных игр, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Приобщать детей к ценностям физической культуры.	Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в сторон из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперед – вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию. Игры на лыжах. Катание на велосипеде, самокате Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Подвижные игры С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег»,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

		«Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси – лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно», «Платок», «Казаки и разбойники», «Коршун», «Лапта».
--	--	---

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи		Содержание работы
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50см).
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования),	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

	способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног; перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали. Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх, с глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см). Прыжки в высоту 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчёт на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, в стороны, вставая на носки(из положения стоя, пятки вместе , носки врозь), отставляя ногу назад на носок; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 – 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в сторону. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам: наклоняться вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям («Городки», «Бадминтон», «Баскетбол», «Настольный теннис», «Хоккей», «Футбол»). Проводить 1 раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, 2 раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.	

		поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки; свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, Спортивные упражнения. Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Не задень». Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, футбола, хоккея, бадминтон, элементы настольного тенниса. Подвижные игры. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.
--	--	--

2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В Программе используются основные формы работы:

Формы работы	Виды занятий	Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
		Количество занятий	Длительность занятий	Количество занятий	Длительность занятий
Организованная Образовательная Деятельность	В помещении	2 раза в неделю	20-25 мин.	2 раза в неделю	25-30 мин.
	На улице (при условии наличия у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)	1 раз в неделю	20-25 мин.	1 раз в неделю	25-30 мин.
Утренняя гимнастика		ежедневно	8-10 мин.	ежедневно	10-12 мин.
Подвижные и спортивные игры и упражнения	На прогулке	Ежедневно (утром и вечером)	20-25 мин.	Ежедневно (утром и вечером)	25-30 мин.
Физкультурные минутки	В середине статического занятия	1-3 раза ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия)		1-3 раза ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия)	
Физкультурный досуг		1 раз в месяц	30 мин.	1 раз в месяц	35 мин.
Физкультурный праздник		1 раз в год	до 60 мин.	1 раз в год	до 60 мин.
День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельно используя физ. и спортивно-игровое оборудование	ежедневно		ежедневно	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры		ежедневно		ежедневно	

Для реализации Программы используются разнообразные **способы обучения**:

- ✓ *фронтальный* - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- ✓ *групповой* - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- ✓ *индивидуальный* - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему задание.

Основным **средством** физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует

всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Также к средствам физического воспитания относятся оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- ✓ метод регламентированного упражнения;
- ✓ игровой метод;
- ✓ соревновательный метод;
- ✓ словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения. Этот метод обеспечивает оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод применяется на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Этот метод применяется для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Соревновательный метод используется для совершенствования умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- ✓ показа самих упражнений;
- ✓ демонстрации наглядных пособий;
- ✓ предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- ✓ кино- и видеомagneтофонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);

2.3. КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В основу реализации программного содержания ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности побуждает взрослого к проявлению творчества в организации развивающей предметно-пространственной среды.

Такое планирование предполагает соблюдение определенных принципов.

✓ Первый принцип комплексно-тематического планирования предусматривает, что тема может быть выбрана воспитателем самостоятельно или заимствована из примерной общеобразовательной программы. Она реализуется через разнообразные виды детской деятельности с интеграцией в содержании нескольких образовательных областей (модулей), с использованием адекватных возрасту форм работы с детьми.

✓ Второй принцип – принцип рациональности – понимается, как умение определять такие способы и формы организации образовательного процесса, которые позволяют в пределах определенного времени без перегрузки детей получить качественный результат – усвоение воспитанниками материала. Темы, в рамках которых решаются образовательные задачи, должны быть социально значимыми для общества, семьи, государства, кроме того, должны вызывать личностный интерес детей, положительное эмоциональное отношение.

Основу нашего комплексно-тематического планирования представляет примерный календарь праздников (событий), тематика которых ориентирована на все направления развития ребёнка дошкольного возраста.

Приложение 1.

2.4. ПАРЦИАЛЬНЫЕ И ИНЫЕ ПРОГРАММЫ, ВЫБРАННЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В РАБОТЕ

✓ Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст.- М.:Гуманит. изд.центр ВЛАДОС 1999.-264с.

Данная парциальная программа решает проблемы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

✓ Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. -3е изд. -Волгоград: Учитель: ИП Григин Л.Е., 2014.-183с.

Занятия на открытом воздухе повышают работоспособность функциональных систем детского организма. Постоянно меняющиеся погодные условия в сочетании с двигательной активностью укрепляют иммунитет ребенка, способствуют развитию умственных способностей, пространственных и временных представлений, формированию правильной осанки.

В пособии предложены конспекты занятий с детьми 3-7 лет, включающие спортивные упражнения для проведения на прогулке, подвижные игры, комплексы психокоррекционной и дыхательной гимнастики, разработанные по принципу интеграции различных видов детской деятельности в освоении образовательных областей "Физическая культура", "Здоровье", "Коммуникация", "Социализация" в соответствии с ФГТ.

✓ Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО "ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2012. - 80с.

В книге представлены комплексы утренних гимнастик, составленные с учетом возрастных особенностей детей (от 2,5 до 4 лет и от 5 до 7 лет). В основе каждого комплекса - занимательный сюжет, что позволяет не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников.

✓ Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -2е изд., испр. и доп. - М.: ТЦ Сфера, 2015.-144с. - (Растим детей здоровыми).

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Упражнения сопровождаются стихотворными текстами, направленными на активизацию знаний детей об окружающем, повышении интереса к двигательной активности, улучшение настроения, развитие звукопроизношения, фонематического слуха, чувства ритма, воображения и эмоций. Образы героев, с которыми дошкольники совершают воображаемые путешествия, способствуют повышению мотивации и более качественному выполнению упражнения.

2.5. СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

Важнейшая задача ДОУ - охрана и укрепление здоровья решается с помощью воспитания здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

Цель работы по приобщению детей к здоровому образу жизни по средствам валеологии: формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Задачи:

- ✓ дать представление о значении сердца, легких, мышц, глаз... в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- ✓ развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- ✓ формировать умения устанавливать причинно-следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями;
- ✓ уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее поведение;
- ✓ формировать осознанное соблюдение культурно-гигиенических требований по уходу за полостью рта, глазами, носом;
- ✓ развивать самоорганизацию в двигательной деятельности;
- ✓ формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- ✓ обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- ✓ корректировать проявления эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, низкая самооценка).

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей «Физическое развитие» по средствам валеологии

Месяц	Темы занятий	
	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь		Как работает сердце
Октябрь	Как устроен человек	Как работает система пищеварения
Ноябрь		Уход за зубами
Декабрь	Микробы и вирусы	
Январь		Как мы дышим
Февраль	Личная гигиена	Как движутся части тела
Март		Глаза - главный помощник человека
Апрель	Режим дня	Чтобы уши слышали
Май		

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОПИСАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Спортивный зал

№ п/п	Название	Количество
1	Мяч-прыгун	15 шт.
2	Мяч резиновый (большой)	26 шт.
3	Мяч резиновый (средний)	27 шт.
4	Мяч резиновый (малый)	30 шт.
5	Скакалка	18 шт.
6	Лента на кольцо	64 шт.
7	Султанчик	46 шт.
8	Флажок	41 шт.
9	Кубик пластмассовый	37 шт.
10	Обруч (средний)	25 шт.
11	Обруч (большой)	15 шт.
12	Мяч набивной	7 шт.
13	Мяч пластмассовый (малый)	61 шт.
14	Гантели пластмассовые	38 шт.
15	Мешочек насыпной (8х11)	34 шт.
16	Мешочек насыпной (13х17)	18 шт.
17	Веревка (7м)	2 шт.
18	Веревка-косичка	34 шт.
19	Эластичная лента с карабинами (3,2м)	2 шт.
20	Гимнастическая палка	35 шт.
21	Канат	3 шт.
22	Платочек	34 шт.
23	Шапочка для подвижной игры	4 шт.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

24	Картинки тематические для подвижных игр	29 шт.
25	Комплект игры «Городки детские»	2 шт.
26	Комплект игры «Бадминтон»	2 шт.
27	Комплект игры «Гольф детский»	2 шт.
28	Эстафетная палочка	3 шт.
29	Кегля	24 шт.
30	Бубен	2 шт.
31	Кольцо баскетбольное	2 шт.
32	Кольцо для метания на стойке	1 шт.
33	Дуга для подлезания	3 шт.
34	Мат (большой)	2 шт.
35	Мат (малый)	2 шт.
36	Лестница – горка	1 шт.
37	Гимнастическая скамейка (большая)	2 шт.
38	Доска напольная (ширина 20 см)	2 шт.
39	Стойка переносная	2 шт.
40	Стойка стационарная	2 шт.
41	Шведская стенка	3 шт.
42	Лестница на крюках	1 шт.
43	Лестница для перешагивания напольная	2 шт.
44	«Следок»	18 шт.
45	«Лужица»	8 шт.
46	Колокольчик	7 шт.
47	«Туннель игровая»	3 шт.
48	Подвесная игрушка для подпрыгивания, дотягивания	2 шт.
Оборудование для хранения инвентаря и пособий		
50	Стойка для обруча	1 шт.
51	Стойка для лент на кольцах	1 шт.
52	Корзина для гимнастических палок	1 шт.
53	Корзина для инвентаря (большая)	3 шт.
54	Корзина для инвентаря (малая)	2 шт.
55	Короб для инвентаря деревянный (большой)	3 шт.
56	Короб для инвентаря и пособий (малый)	4 шт.
57	Ведерко для хранения инвентаря	3 шт.
58	Проектор	1 шт.
59	Экран	1 шт.
60	Стенд	1 шт.

Спортивная площадка

№ п/п	Название	Количество
1	Спортивный комплекс	1 шт.
2	Бревно гимнастическое	1 шт.
3	Стойка баскетбольная	2 шт.
4	Лестница дугообразная "Лиана"	2 шт.
5	Яма для прыжков в длину	1 шт.
6	Спортивный элемент для метания	1 шт.
7	Скамейки	4 шт.

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СТРУКТУРА ООД ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ "ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"

Учебный план

Образовательная область	Вид образовательной области	Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
		в неделю	в год	в неделю	в год
"Физическое развитие"	Физическая культура	3	144	3	144

Объем образовательной области в течении года

Образовательная область	Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	в неделю	в год	в неделю	в год
"Физическое развитие"	3/60 минут	144/48 часов	3/90 минут	144/72 часа

Расписание организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Дни недели	Время	Группа
Понедельник	9.35-10.00	Старшая группа № 10 "Теремок"
	10.20-10.50	Подготовительная к школе группа № 6 «Радуга»
Вторник	10.20-10.50	Подготовительная к школе группа № 4 «Фантазеры»
Среда	9.35-10.00	Старшая группа № 10 «Теремок»
	10.20-10.50	Подготовительная к школе группа № 6 «Радуга»
Четверг	9.45-10.10	Старшая группа № 5 «Карусель»
Пятница	9.35-10.00	Старшая группа № 5 «Карусель»
	10.20-10.50	Подготовительная к школе группа № 4 «Фантазеры»

Расписание утренней гимнастики

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ <i>музыкальное сопровождение Ковалева Ю.В.</i>	
8.00-8.08	№ 10 «Теремок», старшая группа
8.10-8.20	№ 4 «Фантазеры», подготовительная к школе группа
8.22-8.32	№ 6, «Радуга», подготовительная к школе группа

СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

ТЕМЫ:	«Здравствуй, детский сад» (01.09 – 04.09)
	«Безопасность» (05.09 при – 15.09)
	«Славься, Смоленск, мы гордимся тобой» (18.09 – 29.09)

I неделя	Задачи: ✓ Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия; ✓ Упражнять в прыжках с продвижением вперед; ✓ Упражнять в перебрасывании мяча.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№ 1 (см. Пензулаева Л.И. стр. 15.) № 2 (см. Пензулаева Л.И. стр. 17.) № 3 (см. Пензулаева Л.И. стр. 17.)	Разучивание «Мы веселые ребята» (см. Л.И. Пензулаева- ср/г стр. 22) Повторение «Мыши в кладовой»; «За высоким, за низким».	Бег: по узкой дорожке, между линиями Прыжки: последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см С мячом: отбивать мяч о землю одной рукой
II неделя	Задачи: ✓ Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках; ✓ Развивать координацию движений в прыжках в высоту; ✓ Развивать ловкость в бросках мяча вверх.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№ 4 (см. Пензулаева Л.И. стр. 19.) № 5 (см. Пензулаева Л.И. стр. 20.) № 6 (см. Пензулаева Л.И. стр. 20.)	Разучивание «Найди свое место» (см. Е.Н. Вавилова стр. 46) Повторение «Птички и кошка»; «Самолеты», «Школа мяча».	Равновесие: ходьба и бег между кубиками 15 см, бег «змейкой» между кеглями Прыжки: из обруча в обруч, через шнур С мячом: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча друг другу 1,5 м
III неделя	Задачи: ✓ Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; ✓ Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; ✓ Упражнять в подбрасывании мяча вверх;		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№7 (см. Пензулаева Л.И. стр. 21.)	Разучивание «Перелет птиц» (см. Л.И.	Прыжки: на двух ногах, с продвижением вперед

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

	№ 8 (см. Пензулаева Л.И. стр. 23.) № 9 (см. Пензулаева Л.И. стр. 24.)	Пензулаева стр. 30) Повторение «Пингвины»; «Ловишки с ленточкой», «Мышеловка».	С мячом: бросание мяча вверх, через сетку Подлезание: под шнур, веревку
IV неделя	Задачи: ✓ Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; ✓ Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; ✓ Повторить упражнения в равновесии и прыжках.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№ 10 (см. Пензулаева Л.И. стр. 24.) № 11 (см. Пензулаева Л.И. стр. 26.) № 12 (см. Пензулаева Л.И. стр. 26.)	Разучивание «Не попадись» (см. Л.И. Пензулаева стр. 31). Повторение «Найди свой цвет»; «Совушка»; «Догони пару».	Равновесие: ходьба по дорожке 5 см, с мешком на голове, приставным шагом, прямо и боком, с различным положением рук С мячом: бросание вдаль, двумя руками из-за головы. Подлезание: по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, пролезание в обруч

СЕНТЯБРЬ (подготовительная к школе группа)

ТЕМЫ:	«Здравствуй, детский сад» (01.09 – 04.09)
	«Безопасность» (05.09 при – 15.09)
	«Славься, Смоленск, мы гордимся тобой» (18.09 – 29.09)

I неделя	Задачи: ✓ Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге, в умении переходить с бега на ходьбу; ✓ Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; ✓ Развивать точность движений при переброске мяча		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№1 (см. Пензулаева Л.И. стр. 10.) №2 (см. Пензулаева Л.И. стр. 11.) №3 (см. Пензулаева Л.И. стр. 12.)	Разучивание «Гроза» (см. Е.И. Подольская стр. 126) Повторение «Фигуры», «Охотники и	Ходьба: на носках «змейкой» между кеглями (8-10 кеглей, 40 см) Прыжки: на двух ногах с мешочком, зажатым между

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

		зайцы», «Затейники».	колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей, 1 м) С мячом: перебрасывание друг другу, а третий старается поймать;
II неделя	Задачи: ✓ Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; ✓ Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; ✓ Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№4 (см. Пензулаева Л.И. стр. 12.) №5 (см. Пензулаева Л.И. стр. 14.) №6 (см. Пензулаева Л.И. стр. 15.)	Разучивание «Сорока» (см. Е.И. Подольская стр. 127); Повторение «Карусель», «Гуси- лебеди», «Мышеловка».	Бег: не задевая друг друга и по сигналу занять свое место в колонне Прыжки: на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей, 1 м) С мячом: перебрасывание мяча друг другу в движении (10 м);
III неделя	Задачи: ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); ✓ Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; ✓ Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№7 (см. Пензулаева Л.И. стр. 16.) №8 (см. Пензулаева Л.И. стр. 17.) №9 (см. Пензулаева Л.И. стр. 17.)	Разучивание «Не попадись» (см. Л.И. Пензулаева стр. 18) Повторение «Хитрая лиса», «Ловишки - перебежки», «Совушка».	Ходьба: на носках «змейкой» между кеглями (8-10 кеглей, 40 см) Прыжки: на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей, 1 м) С мячом: перебрасывание друг другу, а третий старается поймать;
IV неделя	Задачи: ✓ Упражнять в чередовании ходьбы бега по сигналу воспитателя; ✓ Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; ✓ Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.		
	ООД	Игры	Индивидуальная работа
	№10 (см. Пензулаева Л.И. стр. 17.) №11 (см. Пензулаева Л.И. стр. 19.) №12 (см. Пензулаева Л.И. стр. 19.)	Разучивание «Перемени предмет» (см. Е.И. Подольская стр. 127) Повторение «Караси и щуки», «Угадай по голосу», «Удочка».	Бег: не задевая друг друга и по сигналу занять свое место в колонне Прыжки: на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи (4-5 мячей, 1 м) С мячом: перебрасывание мяча друг другу в движении (10 м);

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(старший дошкольный возраст)
Сентябрь I комплекс

«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЫ».

I. Вводная часть:		
Лето прошло, но мы отлично провели время. Много играли загорали и купались. Давайте вспомним, как это было.		Обычная ходьба друг за другом по кругу.
Вот по лужам мы шагали, Выше ноги поднимали		Ходьба с высоким подниманием колен, руки за головой
Впереди ручей течет, Ноги шире ставь, народ!		Ходьба вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.
По бордюру чтоб пройти, Надо руки развести		Ходьба, приставляя пятку к носку, руки в стороны.
Как котят мы ползли – По траве густой мы шли		Ходьба с опорой на ладони и колени
Ползали мы как котят, А бегать будем как ребята!		Обычный бег.
Упражнение на восстановление дыхания:		
Мы цветочки собрали, Ароматы их вдыхали!		Дети подносят правую руку «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. То же левой рукой.
Перестроение в звенья (2)		
II. ОРУ:		
Оборудование: без предметов		
№	Описание упражнения	Дозировка, темп
1.	Мы на улице гуляли, организм свой закаляли! «Силачи». И.П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки. С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в и.п.	6-8 раз
2.	Мы ходили на прогулку, созывали всех друзей. «Собираем друзей». И.П.: ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором. Выполнять повороты в стороны.	6-8 раз В каждую сторону
3.	Мы налепили куличей, пригласили всех гостей. «Лепим куличи». И.П.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены. Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и.п.	6-8 раз
4.	Выше ноги от земли, мы бежим, а ты лови! «Выше ноги от земли». И.П.: Встать на одну ногу, руки в стороны. Вернуться в и.п. то же на другую ногу.	6-8 раз Каждой ногой
5.	А еще мы ходили на пляж и грели спинки на солнышке «Загораем». И.П.: лежа на животе, руки под подбородком. Попеременно сгибать-разгибать ноги.	6-8 раз
6.	Лето дружно провели и немного подросли. «Мы растем». И.П.: о.с., руки в замок перед грудью. 1- подняться на носки, потянуться, посмотреть вверх. 2- и.п.	6-8 раз
7.	А потом в футбол играли. Мяч в ворота не пускали! «Вратарь». И.П.: о.с., руки опущены. Прыжком развести ноги широко и приземлиться на полусогнутые ноги, руки на колени	3 повтора по 8-10 прыжков, в чередовании с

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

	(ловим мяч). Вернуться в и.п.	ходьбой на месте
III. Заключительная часть:		
Лето было жарким, нам светило солнце.	Перестроение в колонну по одному.	
Не страшны нам дождь и гром, Мы от дождика бегом!	Бег обычный и со сменой направления	
Теперь немного отдохнем и в группу завтракать пойдем!	Спокойная ходьба	
Упражнение на дыхание: Глубокий вдох через нос, на выдохе произносят: «Утром долго не валяйся На зарядку собирайся!»		

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(подготовительная к школе группа)

СЕНТЯБРЬ I
«МАШИНЫ НА НАШИХ УЛИЦАХ»

I. Виды ходьбы, бега, перестроение:		
Всех в шоферов превращаю, в мир машин вас запускаю Мотор заводится, гудит. Как лев, мотор на всех рычит		Ходьба, заводим мотор
Я - очень строгий постовой. Дежурю здесь, на мостовой На газ вы сильно не давите и шагом приставным идите		Ходьба приставным шагом
Теперь газку прибавить можно. Шагаем дробным шагом осторожно		Ходьба дробным шагом на всей стопе
На скорость можно вам нажать, По кругу быстро побежать		Бег
Вдруг отключились светофоры. Починят их, конечно, скоро Ну, а пока почти беда, машины едут кто куда. Дорогу кто не уступает, того инспектор забирает		Бег врассыпную
Горит опять наш светофор, закончился машин затор В колонну быстро мы встаем, колонной ровненько идем.		Построение в колонну по одному
Перестроение: три колонны		
II. ОРУ:		
Оборудование: с мячом		
№	Описание упражнения	Дозировка
1.	«Дождь». Дождь пошел, залил стекло Совсем не видно ничего. Мы дворники с тобой включаем И стекла быстро очищаем И.п.: ноги на ширине плеч. Раскачивание прямые руки влево - вправо, ноги от пола не отрывать.	6-8 раз
2.	«Накачаем шины». Чтоб по дороге не петлять, Нам надо шины подкачать И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Наклон вперед, произнести "ш-ш-ш". И.п.	6-8 раз
3.	«Под капотом».	6-8 раз

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

	Мы шланги быстро поменяем И масло в баке подкачаем. И.п.: приседание, руки вперед.	
4.	«В смотровой яме». Под днище надо бы залезть. Пониже надо нам присесть И.п.: сидя, ноги, слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклон вперед.	6-8 раз
5.	«Багажник». Багажник надо прикрутить, болты проверить, не забыть. С собою вещи мы возьмем, в багажнике их повезем И.п.: лежа на спине , мяч на вытянутых руках над головой. Поднять прямые ноги, коснуться носками мяча.	6-8 раз
6.	«Отдыхаем». По кочкам ездить мы устали, и косточки свои размяли. Подышим плавно, глубоко, и вверх потянемся легко. И.п.: о.с. 1- руки вверх, ногу отвести назад. 2- и.п. сказать "ох"	На восстановлени е дыхания
7.	«Кочки». Мы можем дальше отправляться. Но только кочки впереди. Подпрыгивай легко, смотри. И.п.: прыжки. Мяч вверх, ноги врзь.	6-8 раз
III. Перестроение в колонну, ходьба, бег		
Машины быстро заводите, держите крепко руль, крутите		Ходьба
Колеса у машин в грязи, как раз и мойка впереди. Колеса-ноги поднимайте и под струю их подставляйте		Ходьба с высоким подниманием коленей
Домой на завтрак отправляйтесь		Бег
IV. Пальчиковая гимнастика		
Мы машину починили, Масло в баке заменили, Шины туго накачали И в салоне пыль убрали. Мы багажник прикрепили, Вещи взять все не забыли. Стекла хорошо отмыли, Всю машину мы промыли, Развернули зеркала. Вот и все наши дела!		Массажировать каждый палец одной руки, сжатым кулаком другой руки (закручивать) Затем руки меняются. Резко сжимаем и разжимаем кулаки
Художественное слово: Что малы мы – не беда. Мы шоферы – хоть куда!		

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ	Консультация на тему: «Режим дня для дошкольника!» «Босохождение»
ОКТАБРЬ	Консультация на тему: «Правила поведения на дороге – это важно!» «Красивые и здоровые зубы»
НОЯБРЬ	Консультация на тему: «Плоскостопие» «10 советов родителям о здоровье детей»
ДЕКАБРЬ	Консультация на тему: «Компьютер: за и против» «Как сохранить зрение ребенка»
ЯНВАРЬ	Привлечение родителей к изготовлению стенгазеты: «Зимние виды спорта» Консультация на тему: «Способы закаливания»
ФЕВРАЛЬ	Привлечение родителей к участию в празднике Памятка: «Игровой тренинг для всей семьи»
МАРТ	Привлечение родителей к изготовлению атрибутов для праздника «Широкая масленица» Консультация на тему: «Польза плавания»
АПРЕЛЬ	Консультация на тему: «Как сформировать правильную осанку» Консультация на тему: «Физическое воспитание ребенка в семье»
МАЙ	Консультация на тему: «Особенности физического воспитания детей при поступлении их в школу» «Растим здорового человека»
ИЮНЬ	Консультация на тему: «Дышим интересно» «Чтоб здоровье сохранить»
ИЮЛЬ	Работа с родителями, принимающими участие в проведении праздника «День семьи, любви и верности»
АВГУСТ	Консультация на тему: «Нужны ли ребенку спортивные занятия» «Физическая культура в детском саду»

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ГОД**

Месяц	Дата проведения	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ	21.09.2023 г.	Физкультурный досуг: «В гостях у сказки» (Подготовительная к школе группа)
ОКТАБРЬ	18.10.2023- 19.10.2023 г.	Физкультурное развлечение: «Осторожно, здесь дорога» (Старшая группа)
НОЯБРЬ	15.11.2023- 16.11.2023 г.	День здоровья. Физкультурное развлечение: «Все работы хороши, выбирай на вкус». (Подготовительная к школе группа)
ЯНВАРЬ	24.01.2024- 25.01.2024 г.	День здоровья. Физкультурное развлечение на улице: «Наши зимние олимпийские игры». (Подготовительная к школе группа)
ФЕВРАЛЬ	22.02.2023 г.	Физкультурно-музыкальный праздник: «Папа может». (Старший дошкольный возраст)
МАРТ	14.03.2024- 15.03.2024 г.	Физкультурно-музыкальный праздник: «Широкая масленица». (Старший дошкольный возраст)
АПРЕЛЬ	05.04.2024 г.	День здоровья. Физкультурный досуг: «Приключение в космосе». (Подготовительная к школе группа)
МАЙ	15.05.2024- 16.05.2024 г.	Физкультурный досуг: «Кругосветное путешествие». (Старший дошкольный возраст)
ИЮНЬ	06.06.2024 г.	Физкультурное развлечение: «Праздник воды». (Старший дошкольный возраст)
ИЮЛЬ	11.07.2024 г.	Физкультурно-музыкальный праздник: «День семьи, любви и верности». (Старший дошкольный возраст)
АВГУСТ	14.08.2024- 15.08.2024	Физкультурный досуг: «Во что играли на Руси» (народные игры). (Старшая группа)

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ ДОУ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ ОКТАБРЬ НОЯБРЬ	Консультация на тему: «Алгоритм здоровьесберегающих технологий»;
ДЕКАБРЬ ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ	Открытое мероприятие по проблеме педагогического совета, тема - валеология: «Шесть шагов к здоровью дошкольника».
МАРТ АПРЕЛЬ МАЙ	Выступление на педагогическом совете на тему: «Анализ работы за учебный год».
ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ	Консультация на тему: «Методика проведения спортивных развлечений и досугов с детьми младшего дошкольного возраста».

Беседа 1

Как устроен человек

Цель: познакомить детей с тем, как устроено тело человека.

Оборудование: плакат-схема "Строение тела человека", иллюстрации по теме.

Ход беседы

Все люди такие разные: высокие и низкие, худые и полные, старые и молодые, с разным цветом кожи, волос, цветом глаз, но в одном они все-таки похожи. Люди похожи друг на друга формой своего тела.

Назовите, какие части тела вы знаете и для чего они нужны человеку (Голова, руки, ноги...). Давайте рассмотрим основные части тела человека. Без сомнения, вы с ними уже знакомы.

Головой верти сильнее - быть без дела скучно ... (шее)
- Для чего нужна шея?

Задышал прохладой вечер - ты платок накинь на ... (плечи)
- Найдите у себя на теле плечи, покажите их.

Пять сыночков у руки, добрые все мальчики.
Дружбой славятся они, и зовут их ... (пальчики)

Сжали пальцы мы руки - получились ... (кулаки)

Если праздник был хороший, дети хлопают в ... (ладоши)
- Для чего нужны руки человеку?
- Почему говорят: "Руки - помощники человека?"

Быть сутулой не должна наших малышей ... (спина)
На человека с красивой осанкой приятно смотреть.

Сравните картинки (баба Яга, принцесса). Давайте проведем *эксперимент*: измерим человека с правильной осанкой и того, кто сутулится. Поэтому спину надо держать ровно. Все этому вы можете научиться сами, конечно, если не будете лениться. Первое правило стройного и подтянутого человека - утренняя гимнастика. Но красота тела - это не главное. У стройного человека правильно формируется скелет.

Скелет - это опора из костей для нашего тела. У стройных людей хорошо развиты все мышцы. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Продолжим, какие еще части тела вы знаете.

Ты еду положишь в рот, а она скорей ... (в живот)

Вот споткнулась снова Ленка и ударила ... (коленку)

Начинаю по порядку : на ноге моей есть ... (пятка)

А у пятки есть родня, называется ... (ступня)
- Для чего человеку нужны ноги?

- Верно, чтобы ходить по дороге, чтобы бегать и скакать, мяч футбольный попинать, чтоб дождливым летним днем бегать по лужам босиком.

Сегодня мы вспомнили основные части тела. Все они такие разные, но очень важные для человека. Каждый человек хочет быть здоровым, крепким, бодрым, а для этого надо беречь свое тело, научиться заботиться о нем. Вот несколько советов, как заботиться о своем теле в вашем возрасте:

- выполняйте ежедневно водные процедуры;
- по утрам делайте гимнастику.;
- одевайтесь по погоде: не слишком кутайтесь, но и не ходите в легкой одежде, особенно зимой;
- ведите подвижный образ жизни: играйте, бегайте, занимайтесь спортом, физкультурой, плаванием, то есть укрепляйте свое тело;
- в обед ложитесь спать - дайте отдохнуть своему телу после веселых игр.

Сам себе я помогу!

А сейчас мы проверим, хорошо ли вы знаете свое тело. Проверим?

- ✓ Нос - это часть ... (головы)
- ✓ Пятка - это часть ... (ноги)
- ✓ Лоб - это часть .. (головы)
- ✓ Живот - это часть ... (тела)
- ✓ Спина - это часть ... (тела)
- ✓ Палец - это часть ... (руки)
- ✓ Плечо - это часть ... (тела)
- ✓ Колено - это часть ... (ноги)
- ✓ Грудь - это часть ... (тела)
- ✓ Ухо - это часть ... (головы)
- ✓ Ступня - это часть ... (ноги)

Молодцы, вы хорошо справились с заданием. Пора заняться укреплением своего тела. Сначала мы немного разомнемся, а потом поиграем.

Игра малой подвижности

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Игра "Рука к руке"

КАРТА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ (ОТ 5 ЛЕТ 6 МЕС ДО 6 ЛЕТ 5 МЕС)

группа № _____ » 2023-2024 учебный год

Воспитатели	Количество детей
-------------	------------------

[illegible]

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.														
Умеет кататься на самокате.														
Здоровье														
Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу														
Сформированы элементарные навыки личной гигиены														
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом														
Имеет начальные представления о составляющих ЗОЖ (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье														

КАРТА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7 ЛЕТ (от 6 лет 6 мес до 7 лет 5 мес)
группа № ____ « _____ » 2023-2024 учебный год

Воспитатели _____ Количество детей _____

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»														
Физическая культура														
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)														

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться														
Может прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см.														
Может прыгать с разбега не менее 180 см														
Может прыгать в высоту с разбега не менее 50 см														
Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами														
Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель														
Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения														
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции														
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей и др.)														
Здоровье														
Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, полощет рот после еды, правильно пользуется носовым платком и расческой)														
Следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви														
Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о														

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 67 «Виктория» города Смоленска

рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье														
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- – оптимальный уровень
- – допустимый уровень
- ▲ – низкий уровень

