

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1  
А.В.Михайлина  
Приказ № 32 от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2024-2025 учебный год  
инструктора по физической культуре  
ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга  
Ефимовой А.А.  
для групп компенсирующей направленности**

срок реализации - 1 год

**Санкт-Петербург**

**2024**

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы	4
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы	5
1.4	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	6
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	7
2.1	Обязательная часть рабочей программы	7
2.1.1	Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»	7
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	20
2.2.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	22
2.2.2.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	23
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	24
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	24
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31
3.3	Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания	34
<b>4.</b>	<b>Приложение</b>	36
4.1	Календарно-тематическое планирование в старшей группе компенсирующей направленности	37
4.2.	Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе компенсирующей направленности	58
4.3	Диагностическая карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста	84

## **1.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп компенсирующей направленности (далее - Рабочая программа) разработана с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования, Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) с 5 до 7 лет.

**Целью** Рабочей программы в соответствии с Федеральной программой является разносторонне развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических, национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **Принципы и подходы к реализации Рабочей программы**

**Основными принципами Рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО являются :**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. 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).
3. Содействие и сотрудничество детей и родителей( законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников.
4. Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
6. Сотрудничество ДООУ с семьей.
7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
10. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа для групп компенсирующей направленности составлена по образовательной области «Физическое развитие». Рабочая программа реализуется в старшей и подготовительной группах компенсирующей направленности для детей с 5 до 7 лет.  
Срок реализации Программы -1 год.

## **1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы**

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

-ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы**

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: сентябре и мае.

Статус диагностики (мониторинга):

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории).
2. Оптимизация работы с группой детей.

Задачи:определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилось по методическим рекомендациям, разработанными РГПУ им А.И. Герцена СПб -2006г.

Диагностика проводилась по двум блокам. В первый блок (определение развития физических качеств) были включены следующие тесты:

- челночный бег ( 5 по 6 м.);
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

Второй блок ( сформированность двигательных навыков):

- метание мяча в вертикальную цель удобной рукой;
- прыжки через скакалку за 30 сек;
- отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяются «возрастные нормы». Для оценки уровня физической подготовленности используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов, в соответствии с 6-ти бальной шкалой

Детям младшего и среднего возраста предлагаются задания :

- прыжки в длину с места;
- метание мяча;
- бег 10 метров;
- упражнение на гибкость.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Л. С. Выготского.

#### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

### **Принципы построения Программы по ФГОС:**

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принцип воспитывающего обучения*, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

### **1.4 Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений**

#### **Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова**

Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с образовательной областью «Физическое развитие». Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых. Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Игры с элементами спорта

требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Цель: вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка. Основные задачи:

1. Формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Обогащение двигательной деятельности детей через игры с элементами спорта.
3. Формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей.
4. Воспитание интереса к играм с элементами спорта.

Особенности осуществления образовательного процесса:

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. В содержании игровых физкультурных занятий мы включаем подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам. Схема построения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре традиционна.

Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия. Планируемые результаты освоения Программы. У дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности. Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Обязательная часть**

#### **2.1.1 Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области**

##### **«Физическое развитие»**

###### **От 5 лет до 6 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### Содержание образовательной деятельности.

- Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.
- Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по



сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

- Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

- Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения

включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

- Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать

товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

#### Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег

250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на

поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

## 2.2. Часть рабочей программы , формируемая участниками образовательных отношений

Подраздел построен с учетом особенностей парциальной программы «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.

Большое значение при реализации программы придается активности самого ребенка, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Отбор игр с элементами спорта для занятий в старших группах строится с учетом особенностей внимания, восприятия, памяти, мышления дошкольников данного возраста. Использование предложенных в программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам.

### Содержание работы с детьми 5-6 лет

<i>Спортивные игры.</i>	<p><i>городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м)</p> <p><i>баскетбол:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.</p> <p><i>бадминтон:</i> Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.</p> <p><i>настольный теннис:</i> Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений. Учить действовать в парах.</p> <p><i>футбол:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.</p> <p><i>хоккей:</i> Бросание шайбы в ворота с места – расстояние 2-3 м., увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.</p>
-------------------------	---

Содержание работы с детьми 6-7 лет

<p><i>Спортивные игры.</i></p>	<p><i>городки:</i> выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит</p> <p><i>баскетбол:</i> забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из -за головы, контролировать свои действия в соответствии с правилами, развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу,</p>
	<p>глазомер.</p> <p><i>бадминтон:</i> Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучить способы подачи волана. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.</p> <p><i>настольный теннис:</i> Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с ее правилами. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действий при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.</p> <p><i>футбол:</i> Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.</p> <p><i>настольный теннис, бадминтон:</i> правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее</p> <p>вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола</p> <p><i>хоккей:</i> вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.</p>



### **2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы Формы и способы организации образовательной области «Физическая культура»:**

- Традиционное (классическое) занятие ;
- Круговая тренировка ;
- Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- Обучающее занятие, на котором разучиваются новые упражнения ;
- Занятия-соревнования, построенные на командных играх и играх-эстафетах;
- Сюжетно - игровые занятия .

#### **Способы реализации Программы:**

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

## **Методы и приемы обучения:**

### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- слушание музыкальных произведений;
- словесная инструкция.

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **Структура физкультурных занятий**

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **2.2.2. Особенности взаимоотношения с семьями обучающихся**

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
  - \* Зоны физической активности,
  - \* Закаливающие процедуры,
  - \* Оздоровительные мероприятия и т.п.

4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

### **Тематика консультаций для родителей**

- «Зарядка с мамой — это весело»
- «Веселая гимнастик для детей 3 – 4 лет»
- «Нужна ли утренняя зарядка»
- «Физическое воспитание детей в семье»
- «Инвентарь и место занятий»
- «Активный детский отдых зимой»
- «Начальное ознакомление детей со спортом»
- «Совместные занятия спортом детей и родителей»
- «Десять советов родителям»
- «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий»
- «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье»
- «Развитие выносливости у старших дошкольников»
- «Система взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей в процессе физического развития дошкольников»

«Спортивные упражнения с использованием санок»  
«Катание на коньках»  
«Следим за осанкой детей»

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы**

В соответствии с Федеральной образовательной программой успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДООУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально- воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально- значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации

### 3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

**РЕЖИМ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
в старшей комбинированной группе компенсирующей направленности для детей с 5 до 6 лет ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

№	Режимные процессы	Дни недели					
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1 половина дня							
1.	Утренняя гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2- 3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	
3.	Динамическая перемена (игры)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	

	малой подвижности						
4.	Физкультурные занятия	25 мин.		25мин.		25 мин.	
5.	Музыкальные занятия		25мин.			25 мин.	
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100	100	100	100	100	
2 половина дня							
9.	Бодрящая гимнастика	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	
10	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
11	Прогулка	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	
12	Физкультурный досуг 1 раз в месяц ( 25 мин.)						
13	Музыкальный досуг ( 25 мин.) еженедельно						
14	Спортивные развлечения на прогулке по сезону						
15	Спортивный праздник (30-40 мин) 2 раза в год						

Время двигательной активности в неделю : 30 часов 15 мин.

**РЕЖИМ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
в подготовительной комбинированной группе компенсирующей направленности для детей с 6 до 7 лет ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

№	Режимные процессы	Дни недели					
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1 половина дня							
1.	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	
2.	Физкультминут	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	

	ки						
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	
4.	Физкультурные занятия	30 мин.		30 мин.		30 мин.	
5.	Музыкальные занятия		30 мин.		30 мин.		
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25-30 мин.	25 -30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30мин.	
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100	100	100	100	100	
2 половина дня							
9.	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	
10	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
11	Прогулка	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	
12	Физкультурный досуг 1 раз в месяц (30 мин.)						
13	Музыкальный досуг ( 30 мин.) еженедельно						
14	Спортивные развлечения на прогулке по сезону						
15	Спортивный праздник (30-40 мин) 2 раза в год						

Время двигательной активности в неделю : 33 часа 25 минут

#### 4.2. Учебный план

	старшая группа			Средняя группа		
	Количество занятий			Количество занятий		
Образовательная область Физическое развитие	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
	Формирование					

начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности и индивидуальной работы с детьми					
Физическая культура: физкультурное занятие	3	12	108	3	12	108
физкультурный досуг		1	11		1	11
<b>Летний оздоровительный период (с 1.06. по 15.07)</b>						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности и индивидуальной работы с детьми					
Физическая культура: физкультурное занятие	3	12	18	3	12	18
физкультурный досуг		1		1		

### **3.2.. Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания**

Состояние материально-технической базы и содержание физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед началом занятия.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь.**

Физкультурный зал учреждения оснащен:

- шведскими лестницами;
- скамейками;
- спортивными матами;



- тоннелями для пролезания;
- обручами разного диаметра;
- мячами разного размера;
- контактными ковриками и другими тренажерами для коррекции плоскостопия;
- кеглями;
- кубиками;
- кольцебросами с кольцами;
- гимнастическими палками;
- спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей) .

#### **Технические средства обучения.**

- музыкальный центр;
- аудиозаписи (постоянно обновляются).

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

#### **4.4 Учебно-методический комплекс**

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования

«От рождения до школы», под ред. *Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;*

*Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам»;* -

*Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»*

*Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие в 3-х частях*

*О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ*

*М. А. Рунова Двигательная активность ребенка*

*О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардашльская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ*

*Г. В. Каишанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников*

*Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр*

*А. А. Потанчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.*

*Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду*

*Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела*

*Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников*

*М. Ю. Карушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ М. Ю. Карушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет. М. Ю. Карушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет*

- Н. И. Крылова* Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия
- Л. И. Пензулаева* Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.
- Л. И. Пензулаева* Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.
- Л. И. Пензулаева* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет *Пензулаева*
- Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)
- Г. А. Прохорова* Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
- Т. Е. Харченко* Бодрящая гимнастика для дошкольников
- Е. И. Подольская* Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет
- Е. И. Подольская* Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет
- А. А. Потанчук* Как сформировать правильную осанку у ребенка
- Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова* Физическое развитие детей 5 – 7 лет
- В. Н. Шебеко* Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст *Н. И. Николаева* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ
- Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.
- О. Е. Громова* Спортивные игры для детей
- Е.Ф. Железнова* 150 эстафет для детей дошкольного возраста
- Е. А. Сочеванова* Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет
- И. С. Красикова* Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
- И. С. Красикова* Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение.

## **Приложение**

### **4.1. Календарно-тематическое планирование**

**Календарно-тематическое планирование в ОО «Физическое развитие» для старшей группы  
компенсирующей направленности с 5 до 6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи**

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Общера звиваю щие уп ражне ния (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНІТОРИНГ

Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег	С гимнастическим и	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическо	«Догони свою пару»
	звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	с «овощами» до корзины)	палками	скакалка	между коленями мячом до ориентира)	см, длина 3–4 м)	й скамейке на четвереньках	

**Целевые ориентиры** развития ребенка (на основе интеграции направлений ОО «Физическое развитие»): ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Развивать умения:* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

*Закреплять навык:* ходьбы и бега в колонне по одному, враспынную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

*Развивать* ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках спрдвижением вперед.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник»; Е. Н. Вареник, «Мы вчера в саду гуляли...»; «Идем за грибами» (Е. Н. Вареник, укрепление мышц рук и ног)

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима. Расслабление по представлению «Сладкая ягодка».

## Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипеда»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»
II. «Во саду ли, в огороде...» (Овощи)	Повороты на месте прыжком в разные стороны;	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	«Огородники»
«Во саду ли, в огороде...» (Фрукты)	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Кто первый соберет?» «Садовник и лиса»

IV. Кладовая леса.	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высо- ких четверень- ках, с выполне- нием задания по звуковому сиг- налу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в об- руч, через ска- мейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гим- настической стенке разно- именным спо- собом, переле- зая на соседний пролет с изме- нением темпа	«Шишки, желуди, орехи»
--------------------------	---	--	--------------------------	----------------------------------	--	--	--	--	------------------------------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при переключении мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.

## НОЯБРЬ

### Задачи

*Формировать умения:* переключивать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

*Закреплять навыки:* ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега враспынную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

*Развивать* ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закалывания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Ботинки»; «Кастрюля»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



I. «Я и мое тело»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«Волейбол двумя мячами»  «Найди и промолчи»
II. «Как расти здоровым»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	На степях	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бум)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Мяч водящему»  «Точечный массаж»
«Я и моя одежда. Головные уборы»	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)(II)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	Игр. упр. «Забавные шляпы»  «Ловишки с ленточкой»

IV. «Посуда и материалы»	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На степях	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием» «Найди свою пару»
-----------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-----------	-----------------------------	--	---	---	--

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает

положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

## ДЕКАБРЬ

### Задачи

*Формировать* умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке; формировать

гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

*Закреплять* навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления.

*Воспитывать* навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под

музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие птицы»; «Пес»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод»

Считалка «Синицы»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «Зи»	Расчет на первый- второй- третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
------------	---	-----------------------	--	------------------------------------	--	--	---	--	------------------------

II. «Зимующие птицы»	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах с фитолами	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Перелет птиц» «Птички и клетка»
III. «У бабушки на ферме»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – в рассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно в прыгивание на скамейку(3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Лиса и куры»
IV. «Новогодняя сказка»	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах с фитолами	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Мороз Красный нос»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать* умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

*Закреплять* умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

*Развивать* устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Забавы Зимушки- зимы»	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежка ми»	Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальн ую цель с расстояния 3,5 м	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт	«Два Мороза»
III. «Забавы Зимушки- зимы»	Перестроени е в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробик а на степях	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, рас- кладывая и собирая мел- кие предметы	Прыжки в длину с места, пе- репрыги вая «бревнышк о»	Метание малого мяча в вертикальну ю цель с рас- стояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Мы – россияне, мы – петер- буржцы»	Построение в одну ко- лонну, рас- хождение через середину по одному в разные сто- роны	Ходьба пе- рекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу по- ворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой веду- щего по сигна- лу	Аэробик а	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на нос- ках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через ска- калку	«Попади в корзину» (ме- тание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – под- лезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

## ФЕВРАЛЬ

### Задачи

*Развивать умение* сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.

*Закрепить навыки:* перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**ОО «Познавательное развитие»:** учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях. предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.

**ОО «Речевое развитие»:** проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...»

Расслабление по представлению: «Снеговик»

## Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Откуда пришел хлеб»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колон- не; в шеренге; по сигналу при- нять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сме- ной направ- ляющего	С гимнаст ическим и палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную ска- калку (непод- вижную )	«Не задень кегли»	Ползание по пластунский до обозначенного места	«Пустое место»
II. Профессии.	Перестроени е в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; вы- падами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – ос- тановиться и присесть	С гимнаст ическим и палками	Ходьба, по гимнастическ ому буму, высоко под- нимающая коле- ни, переша- гивая пред- меты	Прыжки через длинную ска- калку (ка- чающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пла- стунски «змейкой» между предметами	«Поспеши, но не урони» (бег с мешоч- ком на голове до ориентира)
III. «Военные на- учении»	Равнение в колонне, в шеренге; перестроени е в звенья	Ходьба на че- тыре счета, че- редуя ходьбу на носках и пятках со сме- ной положе- ния рук	Бег с изме- нением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестывание м голени	Аэробик а	Работа на гимнастическ их кольцах: вис, раскачи- вание, соскок	Прыгни через скамейку	Перебрасыва ние мяча друг другу через сетку	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное	Перестроени е в шеренгу; в колонну	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на	Бег на носках; по сигналу – враспынную в	Аэробик а	«Не потеряй груз» – бег по буму с	«Спрыгни точно в намеченное	Элементы футбола: «Проведи мяч	«Доберись и подай сигнал» (лазание по	«Мы – веселые ребята»



Игра эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	сочетании с построением по диагонали		мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	место» (с бумагой в обруч с высотой 30–40 см)	в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	гимнастической стенке до колокольчика)	
---	--	--	--------------------------------------	--	--	---	---	--	--

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека

## МАРТ

### Задача

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.

Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.

Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.

**ОО «Познавательное развитие»:** рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Шаги весны»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимна- стов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и за- медляя шаг; бег высоко поднимая ко- лени; бег через препятствия	С гантеля ми	Ходьба по гим- настическому буму, через предметы с хлоп- ками над головой (бокком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных по- ложений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту(3)	«Передвиже- ние по залу с ведением малого мяча ногами»
II. Город: виды транспорта.	Перестроени- е в три ко- лонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег по кругу, изменяя на- правление;	На степях с гантеля ми	Ходьба по гим- настическому буму, через предметы с хлоп- ками над головой (бокком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыг- нуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки» «Автомобил и гаражи»

III. Город: правила дорожного движения	Перестроени е в три ко- лонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося пря- мые ноги че- рез стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с при- топами	Аэробик а	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Светофор»
IV. «Если хо- чешь быть здоров...»	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ве- дущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – ос- тановка	Аэробик а	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются по- пасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широ- ким шагом до ориентира	«Попади в об- руч» – метание в горизонталь- ную цель	Лазание по канату	«Третий лишний»

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений):** могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5— 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных

движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

## АПРЕЛЬ

### Задачи

*Развивать навык:* ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

*Закреплять навыки:* и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

*Рассказывать* о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

**ОО «Речевое развитие»:** учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
---------------------	------------------------	--------	-----	-----	--------------------------------	--------	---------	---------	-------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины»	Перестроение в две, три колон- ны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подгото вка кос- монав тов к по- лету» (с обручами )	«Мяч во- дящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту через ве- ревку (20– 30см) в беге	Перебрасывание ма- лого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске(3)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»

II. «Народные игрища»	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	С косичкой	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с места (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
III. «Мы – космонавты»	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки через скакалку	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в	«У кого мяч»

								стороны	
IV. Мониторинг	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспынную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

**Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений):** могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5— 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

## МАЙ

### Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

*Закрепить навык:* ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

*Воспитывать:* активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

**ОО «Речевое развитие»:** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

## Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
	Размыкание из одной колонны в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Пустое место»
III. «Кто живет в воде?» (Рыбы)	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), с ноги на ногу	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице свободным способом	«Щука и карасики»
IV. Виват, Санкт-Петербург	Ходьба с перестроением в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой в цель расстояние 5 м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Собери фигуру» (авторская игра)

	бокoм приставным шагом		прямо широким шагом, затем бокoм приставны м шагом (2-3 круга)			
--	------------------------------	--	--	--	--	--



**Календарно -тематическое планирование в ОО «Физическое развитие»  
в подготовительной группе компенсирующей направленности с 6 до 7  
лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Задачи**

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

**Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Ветерок»; «Ветер в саду»; «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Прощай лето»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой во- лана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Осень	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу –	Бег в среднем темпе –	С обручем	«Полоса препятствий».	«Полоса препятствий»:	«Кто больше бросит мячей»	«Пролезание в обруч»	«Охотники и зайчики»

		ходьба враспынную, на пятках	40 секунд, по сигналу, чере- дуя с ходьбой		Бег по скамейке на носок	прыжки через перекладину раз- ной высоты (высота 15– 20–30 см)	в баскетбольную корзину»	воротники»	зайзы»
--	--	------------------------------------	---	--	--------------------------------	--	--------------------------------	------------	--------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** выявить уровень физической подготовленности детей

## ОКТАБРЬ

### Задачи

*Закрепить навыки* ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

*Формировать навык:* ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимна, стенке с переходом по диагонали на другой пролет.

*Упражнять* в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.

**ОО «Познавательное развитие»:** ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник», «Приходи к нам на чай»

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малым и обруча ми	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6– 8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четверенька х по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира )
II. «Хлеб – всему голова	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестывани ем голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастичес кой лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в	«Пустое место»
						стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку		стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх,	

						вперед и назад		держат угол	
III. «Кладовая леса»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малым и обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV. «Подготовка к а насекомых к зиме»	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Ловец бабочек и жучков» (авторская игра)

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** испытывают

потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

## НОЯБРЬ

### **Задачи**

*Закрепить навык* ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

*Упражнять:* в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

*Формировать умение:* прыгать вверх из глубокого приседа.

*Формировать представление:* в здоровом теле здоровый дух.

### **Интеграция образовательных областей**

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**

Дыхательная гимнастика: «Шарик», «Ветерок», «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений», «Ботинки»  
 Коррекционные упражнения (пальчиковая гимнастика): «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

**Программный материал**

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Если хочешь быть здоров...»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	На ступах	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II. «Моя одежда и обувь»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего,	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу.	Бег на носках в разных направлениях, по	На гимнастических скамейках	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание,	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см	Ведение мяча одной рукой в движении (II)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп	«Найди, где спрятано»

	повороты на месте	Пружинистый шаг носка	сигналу – бег в колонне		вис согнувшись, соскок	выше поднятой руки с места и с разбега		передвижения	
III. «Перелетные птицы»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед(3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между поставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногам	«Попрыгунчики-воробушки» «Перелет птиц» (2 вариант)
IV. «Дикие животные»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Переправа» (авторская игра)

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

**ДЕКАБРЬ**



### Задачи

*Закреплять навыки:* ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

*Развивать* координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

*Упражнять* в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

**ОО «Познавательное развитие»:** привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Дышим легко», «Куры», «Снежинка»

Упражнения на координацию речи с движением: «Пес», «Сердитый гусь», «Новогодний хоровод»

Пальчиковая гимнастика: «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I. «У бабушки на ферме»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой в рассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом в рассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Волк и овцы» «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II. «На птичьем дворе»	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На ступах и с гантелями	На гимнастическом их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Лиса и куры» «Найди, где спрятано»
III. «Зимушка-зима»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бумма, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Забей льдинку» «Горелки»
						шаг			

IV. «В гости к дедушке Морозу»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Аэробика	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Мороз Красный нос» «Снежный ком» (авторская игра)
-----------------------------------	---	---	--	----------	---	--------------------------	--	--	---

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных.

## ЯНВАРЬ

### Задачи

*Формировать навык:* ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

*Закрепить умения:* перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично оттолкнувшись и приземляясь на полусогнутые ноги.

*Развивать* ловкость и координацию в упр. с мячом.

*Закрепить навык:* прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

*Учить* сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

### Интеграция образовательных областей

**«Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Снежный ком»

Пальчиковая гимнастика: «Мебельный магазин»

Ритмич. танец «Дядя Петя»

### Программный материал

Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима: зимние виды спорта, зимние забавы	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Угадай какой спортсмен»

					вокруг себя				
III. «Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание попласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Аты-баты» (авторская игра)
IV. «Подвиг Ленинграда»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами и	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				
<p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):</b> Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.</p>									
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									

### Задачи

*Закрепить навык:* в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

**ОО «Познавательное развитие»:** формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Три пингвина», «Машины разные нужны, машины всякие важны», «Слава Армии родной»

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй мальчик-пальчик»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Перестроение в 4	Ходьба в	Бег с палкой	С	Ходьба по	Прыжки через	Метание	Лазание по	Игра

«Животные жарких стран»	колонны через середину, расхождение парами налево, направо	сочетании с другими движениями : перешагивание через палку	в чередовании с прыжками на одной ноге	гимнастическим и палками	гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	гимнастической стенке с пролета на пролет	«Ловля обезьян»
II. Профессии	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	С футболками в парах	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. «Дикие животные зимой»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками и	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого называли, тот и ловит» (на внимание)

IV. День защитника отечества	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких чет- вереньках , ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажка ми	Эстафета: бег по гимнасти- ческ ому бу- му на носках, соскок в обо- значенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориен- тира, прыгая через корот- кую скакалку	Отбивать волан бадминтонно й ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упра- жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Самолеты »
------------------------------------	--	---	---	-------------------	---	---	--	---	----------------

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):** ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

### МАРТ

#### Задачи

*Формировать навык:* вращения обруча на руке и на полу.

*Закрепить навык* ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

*Проводить комплекс* закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества



(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Весна пришла», «Разговор о маме», «На Неве»

### Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Животные Севера	Самостоятельн о строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	Аэробика на степях в парах	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлеза ние под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Пингвины »
						на 1–2 см			

II. Весна	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбежать под вращающуюся скакалку(О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способами	«Третий лишний»
III. Город: виды транспорта	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способами	«Автомобили и гаражи» «Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. «Если хочешь»	Размыкание, смыкание	Ходьба на носках, пятках;	Бег широким и коротким шагом	Аэробика	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку»				

быть здоров...»	вправо, влево приставным шагом	по сигналу – присесть и сгруппироваться			(работа в парах)
-----------------	--------------------------------	---	--	--	------------------

### АПРЕЛЬ

#### Задачи

*Формировать умение:* ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».

*Закрепить навык:* ходьбы с измен. направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертикаль. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одним. способом, прыжков в длину с разбега. \_

*Упражнять:* в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.

Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

#### Интеграция образовательных областей

**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.

**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.

**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

#### Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Кто строил дом», «Вместе веселей», «Багаж»

### Программный материал

Мотивация	Строевые	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
(Тема)	упражнения				на Равновесие				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

. Книжкины именины	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
II. «Народные игры»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Космонавты» «Инопланетяне и земляне»
					мягкое покрытие				
III.	Расчет на	Ходьба в	Бег в колонне по	С	Ходьба по	Прыжок	Работа с	Из виса на	«Догони

«Мы – космонавты»	1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	одному, по сигналу – бег парами	длинной веревкой	гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	с разбега в высоту на мягкое покрытие	ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	свою пару»
IV. Традиционная структура занятия Мониторинг	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**

выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

**МАЙ**

**Задачи**  
*Формировать умение:* бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.  
*Упражнять:* в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.  
*Закрепить навык:* упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.  
 Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

**Интеграция образовательных областей**  
**ОО «Социально-коммуникативное развитие»:** создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.  
**ОО «Познавательное развитие»:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.  
**ОО «Речевое развитие»:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  
**ОО «Художественно – эстетическое развитие»:** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

**Коррекционные игры и упражнения**  
 Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»  
 Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»

<b>Программный материал</b>									
Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Самостоятельное построение в	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине	Прыжок с разбега в длину,	Работа с теннисной ракеткой в парах	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»

	круг	сигналу – смена направления	– минуты)		выполнить ласточку(П)	обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	(подача снизу)(С)		
	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
III. До, свидания детский сад	Перестроение из одной колонны в три движения	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок(З)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Мы веселые ребята»
I V .	Размыкание	Ходьба	Бег в медленном	С	Ходьба по	Прыжки	Метание на	Лазание по канату до	«Пионерб

Виват, Санкт-Петербург	из колонны приставным шагом вправо и влево	шеренгой с одной стороны зала на другую	темпе 350 м по пересеченной местности	обручем (два ребенка с одним обручем)	гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	через длинную скалку : прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скалкой парами	дальность на расстоянии 6-10 м	середины на руках (развитие силы)	ол»
------------------------	--	---	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---	--------------------------------	-----------------------------------	-----

**Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):**  
выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.



### 5.3. Карта обследования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с 5 до 7 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки с места	Челночный бег	Метание	Бег ( 10 м.)	Подъем туловища тз положения лежа на спине	Баллы



